



¿Logra el equilibrio?

Las fiestas, las compras, las tradiciones familiares, el trabajo y las vacaciones: todo requiere una inversión en tiempo, dinero y emociones en las fiestas de fin de año. ¿Cómo podemos manejarnos en las fiestas de fin de año y llegar a enero con energía y motivación?

- Vaya a su ritmo y aprenda a decir que no amablemente. Rechace invitaciones a fiestas y exigencias para las que no tiene tiempo o ánimo. Puede ser difícil pero recuérdelo: el día tiene solo 1440 minutos. Asigne prioridades para el día, y respételas.
- Siéntase bien por ser usted mismo su prioridad por 30 minutos al día y haga ejercicio. La recompensa es más energía a corto plazo.
- Enfóquese en la gratitud. Dedique tiempo a valorar a la familia y las relaciones estando “en sintonía” con ellos.
- Haga ahora un presupuesto para el año que viene. Comience con un presupuesto mensual y luego divídalos en semanas. Si bien mantenerse dentro del presupuesto es todo un desafío, la tranquilidad mental financiera vale la pena.