

# Si sigues diciendo que este año será *diferente...*

*mejor pregúntate: ¿qué es lo que  
realmente vas a cambiar?*

## ¿Cuántas veces has dicho: "El próximo año será diferente"?

Año nuevo, misma vida... a menos que tú decidas otra cosa. Si últimamente te repites que este año será diferente, quizá va siendo hora de preguntarte:

### ¿qué quiero cambiar yo?

No es que no lo hayas pensado antes. De hecho, seguramente lo haces todos los años. Pero entre la rutina y los "ya veré cómo" de siempre, nunca te paras a pensar en lo que quieres de verdad. Y así hasta que acaba el año y caes en que nada ha cambiado.

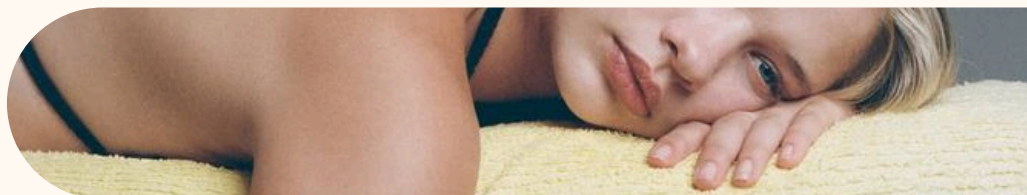
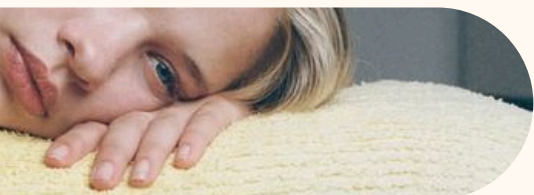
Por eso, te invitamos a tomarte unos minutos. Para poner en orden todas esas ideas que seguramente tengas en la cabeza y no sepas cuándo ni cómo darles vida.

## Borrador emocional

Este es tu momento, te proponemos un ejercicio:

- Escribe **3 cosas que aprendiste de ti** en 2025.
- Después, escribe **3 cosas que quieras cambiar este año**.
- Por último, escribe cuál va a ser **tu plan para conseguirlo**.

Cuando escribimos a mano, el cerebro trabaja más despacio que cuando pensamos o tecleamos. Y ese "ir más despacio" hace algo muy útil: **nos obliga a ordenar lo que sentimos antes de ponerlo en el papel.**



## Y si quieres seguir cuidándote un poquito más...

Te dejamos aquí un test de desarrollo personal en el que podrás entender en qué punto te encuentras y qué necesitas este año.

[Descúbrelo aquí](#)

Si quieres leer nuestras píldoras los próximos meses, puedes hacerlo entrando [aquí](#).