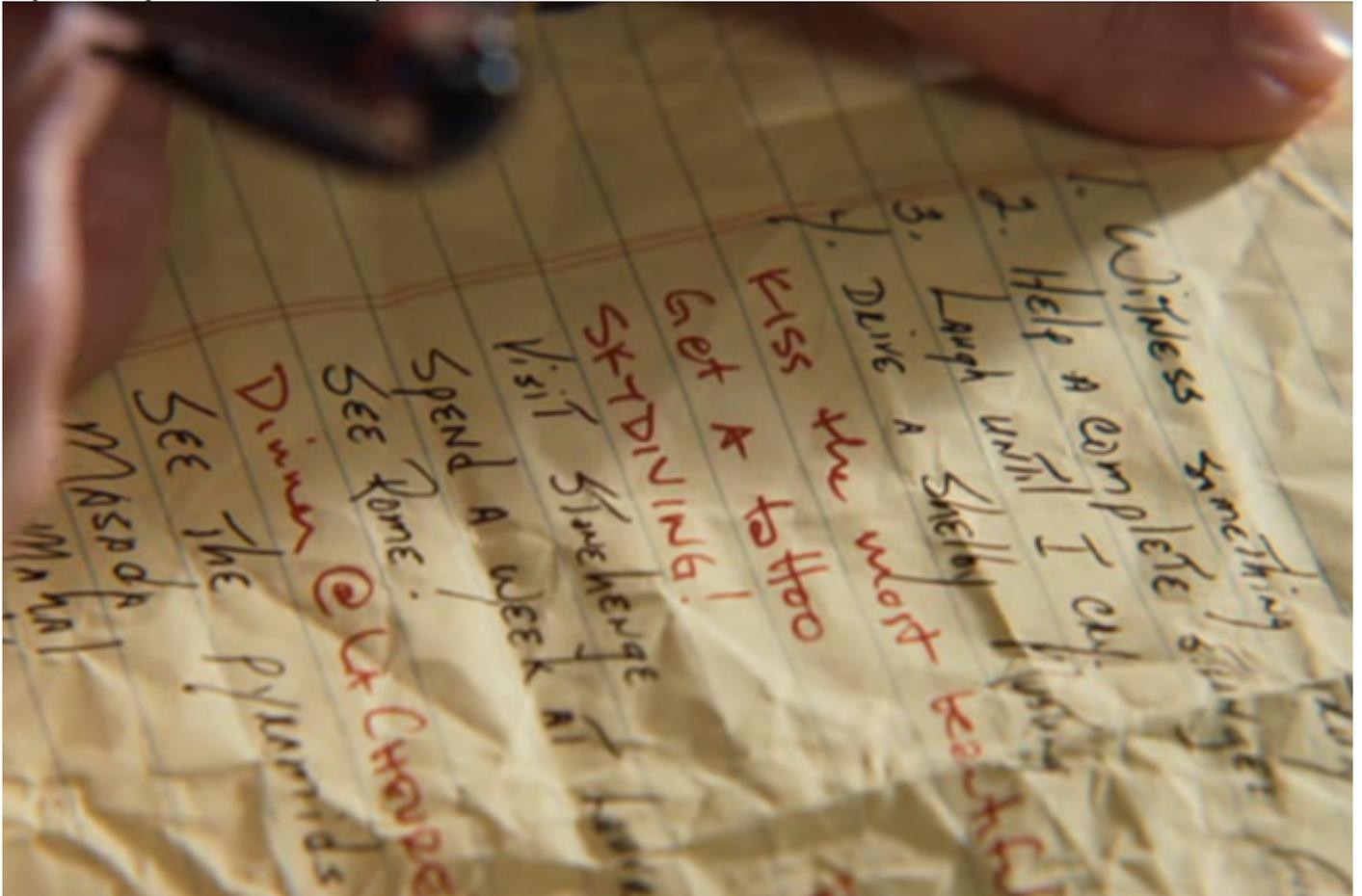


## ➤ Las 10 metas personales más comunes

<http://www.redbull.com/ar/es/posts/1331604234616/las-10-metas-personales-m%C3%A1s-comunes>

29 julio 2013 por Milton Milton Vieyra En [Culture](#)



“Salud, Dinero, y Amor”, dice siempre al menos un familiar o amigo (generalmente más de uno) a la hora de brindar en año nuevo, o en algún cumpleaños. Pero claro, esos no son momentos de ponerse a hacer grandes reflexiones de deseo, un estudio muy personalizado de la vida propia o del cumpleaños, ni nada. Son momentos de un brindis cortito y al pie. Que le sirva a la mayor cantidad de gente posible. Y eso deseamos: (buena o mejor) salud, (más) dinero, y (al menos ALGO de) amor.

Pero a la hora de desarrollar un poquito más, a la hora de pensarlo un poco más personalmente (conociéndose uno a fondo, sabiendo lo que necesita, lo que busca, lo que le vendría bien durante ese año puntual)...

**¿Cuáles son las 10 metas personales más comunes que ponemos en nuestras listas?.**

Después de un exhaustivísimo estudio de la Universidad de Milltown (lo que para mí -Milton- vendría a querer decir: Un buen rato de búsquedas en Google y algún rato de preguntas a conocidos y amigos), llegué a una interesante lista de conclusiones. Entre lo que más soñamos, lo que más anhelamos, o lo que más ocupa nuestras listas de objetivos en listas de año nuevo, mes nuevo, o vida nueva, están las siguientes ideas:

**Ser feliz.** Y punto. No nos planteamos mucho qué nos haría felices, o qué sería la felicidad para nosotros. Pero todos los años, sistemáticamente, una gran mayoría de la gente anota en su lista el hecho de “ser feliz”.

**Avanzar en el amor.** Para algunos es “enamorarse” o “encontrar a esa persona especial”, para otros es comprometerse o casarse, para otros más es formar una familia. Pero casi todos queremos avanzar en ese sentido. Algunos lo anotan en esa lista, otros lo dejamos fluir, y a otros les da simplemente lo mismo.

**Perder peso.** Casi todos los seres humanos nos sentimos al menos un poco gorditos cada tanto. Casi todos, al vernos al espejo, decidimos que hay que tomar acción “antes de que sea grave”, y empezamos a comer menos o mejor, a hacer un poco más de ejercicio, dejar la gaseosa y tomar más agua, o aunque sea a rechazar algún que otro gustito gastronómico de altas calorías cada tanto.

**Viajar.** Algunos le ponen nombre propio al país que quieren visitar, algunos ponen simplemente “viajar”, y algunos son más ambiciosos: Viajar por el mundo. Yo soy un poquito fan de éstos últimos, la verdad.

**Aprender algún idioma.** Inglés, francés, italiano, chino, español, o el que sea que haga falta. Pero lo ponemos siempre. Algunas veces agregando que “es el idioma del futuro” o combinando con el deseo anterior: “Viajar 3 meses a Nueva Zelanda para aprender inglés”, “Aprender francés para cuando viaje a París”, etc.

**Tener éxito laboral.** De nuevo: Para algunos es cobrar más plata, para otros es cambiar de trabajo, para otros ascender, conseguir trabajo, largarse freelance a perseguir el sueño que vienen buscando, o empezar un proyecto nuevo. Pero también el nivel laboral/económico viene automáticamente a la cabeza cuando buscamos nuevos objetivos.

**Ejercitarse más.** Empezar el gimnasio (¿Cuántas nuevas cuotas se pagarán entre Enero y Marzo y cuántas en Julio?), salir a correr, hacer ejercicio, empezar algún deporte, ponerse en forma, correr una maratón, empezar natación, o lo que sea que nos haga mover el esqueleto un poquito más.

**Leer más... y escribir.** Es una constante, y debe ser de las que menos se cumplen (incluso aunque cueste muchísimo menos que todas las demás). Por ahí porque queda lindo, por ahí sinceramente, por ahí para mejorar un “área flaca” de nuestra vida, o por el motivo que sea: El leer más está entre los 10 más deseados. Y algunos se animan también a poner que quieren escribir un libro, una novela, un ensayo, un guión, un blog, o ALGO, pero escribir.

**Dejar de fumar.** Difícil, desafiante, complicado, y generalmente con más de un motivo de fondo (pareja, familia, salud, etc). A veces está bueno que este nuevo hábito de “dejar de hacer”, traiga pegado un hábito que “empezar a hacer”. No para reemplazar, ni para hacerse adicto a otra cosa, pero sí para distraerse un poco en momentos de “nostalgia fumadora”. :P

**Aprender.** Aprender un instrumento, una disciplina, a cocinar, a hacer surf, a dibujar, bailar, cantar, manejar, etc. Haciendo un cursito, como parte de un viaje, a nivel práctica y error, o como sea, pero adquirir un nuevo conocimiento durante el año.

Como miramos las mismas películas, leemos los mismos libros, vemos a los mismos famosos por la tele, y nos enteramos más o menos de las mismas historias, en líneas generales, todos solemos tener sueños u objetivos bastante parecidos.

Algunos de ellos están buenos, y no pierden peso por la generalización (ser más saludable me sirve y me hace bien, incluso aunque sea el cliché más grande del mundo a la hora de soñar). Está bueno usar eso, y por ahí agarrarse de esta lista para motivarse un poco y ponerse algunos objetivos de arranque en momentos en los que estemos estancados.

Pero también está bueno, una vez que estamos en movimiento, empezar a soñar cosas personales. Porque no a todos (y probablemente no a la mayoría) nos va a hacer más felices tener más plata, por poner un ejemplo. O no todos tenemos claro qué deseamos cuando deseamos “ser felices”.Entonces: está bueno tomar lo mejor de los deseos “típicos”, pero es igual de necesario chequear que realmente sean lo mejor para nuestra vida.

¿Y vos qué anotaste en tu lista? ¿Y cuáles cumpliste? ¿Tenés algunos sueños/objetivos diferentes para proponer? Soy “todo ojos” a los comentarios. :)