

La guía que te ayuda a conseguir tus metas

Paula Cañeque, una psicóloga de las Palmas de Gran Canaria, ofrece una guía para alcanzar los objetivos que tenemos en la vida

La psicóloga Paula Cañeque, una profesional de la psicología en las Palmas de Gran Canaria, ha creado una guía para quienes tienen problemas de alcanzar los objetivos que se proponen. Muchas veces nos sentimos atascados y no podemos seguir adelante a pesar que tenemos la capacidad de hacerlo, pero nos quedamos en una posición que no nos hace bien, donde estamos prisioneros de nuestros propios miedos, de nuestros propios demonios delante de las puertas del éxito.

En muchos casos, esto se puede deber a que no se tiene apoyo suficiente de familiares y amigos, a que se vive en un entorno tóxico, y sin darse cuenta se cae en la espiral que se va tejiendo con sus malos tratos, su desidia.

Pero en muchos casos, los que no permitimos que el éxito y la felicidad entre en nuestras vidas somos nosotros mismos. Si uno mismo se pone todas las piedras que se encuentra en el camino, no es algo consciente, pero se va haciendo a través de pequeñas cosas, y se termina deprimido y sintiendo lástima por uno mismo.

La guía para conseguir tus retos propone una serie de pasos para evitar caer en simplismos, y sobre todo para evitar ser quienes nos ponemos palos en las ruedas. Con la guía se aprenderá a valorarse, a proponerse metas claras utilizando el método SMART, creado por George Dorian, y ayudará a crear un sistema para conseguir los objetivos de forma eficiente y así lograr las metas.

Estos objetivos deben ser claros, bien definidos, medibles, con fecha límite, realistas y alcanzables. De este modo se llegará a cumplir las metas. Además, se aprenderá a ser compasivo con uno mismo, porque es difícil aceptar las propias flaquezas y, generalmente, no tenemos piedad con nosotros mismos.

También se encontrarán consejos para nutrir el potencial y llevarlo al nivel más alto, siempre recordando que no nos debemos limitar a nosotros mismos. Porque lo mejor que puede pasarle a uno es creen en uno mismo y valorarse, de este modo se será capaz de lograr las metas y seguir creciendo.

Se puede descargar la guía desde este enlace <https://goo.gl/K8zyhE>

Datos de contacto:

Wtseo

Nota de prensa publicada en: [Las Palmas de Gran Canaria](#)

Categorías: [Sociedad Canarias Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>