

Las agendas de Megacity, el mejor truco para no renunciar a los propósitos de Año Nuevo

Ha empezado un nuevo año en plena marea de tradiciones y tópicos exclusivos de estas fechas. Uno de los clásicos que nunca faltan son los propósitos de Año Nuevo, famosos porque se acostumbra a pecar de no cumplirlos poco después de plantearlos

Desde apostar por un estilo de vida más saludable hasta descubrir nuevos retos o recuperar antiguas aficiones, el repertorio de promesas de cada nuevo año suele ser muy largo. También comparable al listado de excusas creado para no cumplirlas a las pocas semanas.

Sin embargo, la clásica fórmula de organización gracias a las agendas puede convertirse en la mejor aliada a la hora de cumplir los propósitos de Año Nuevo. De ahí que Megacity, papelería online especializada en material escolar y material de oficina, enumere las ventajas de disponer de este organizador siempre a mano. Y es que llevar una agenda con los pendientes y los retos permite siempre visualizar de forma más fácil lo que hay que hacer, ayudando a lograrlo todo de forma organizada.

La agenda, perfecta para combatir el estrés de principios de año

En caso de ansiedad durante una jornada, la agenda otorgará sensación de calma porque permite ver de un vistazo todo lo que hay que hacer. Por supuesto, logra que cada persona se ponga en marcha con el nuevo propósito en el momento elegido y a su ritmo, permitiendo tachar los objetivos conseguidos de un plumazo. Nada más satisfactorio que plasmar con energía que cada reto ha sido cumplido

Algunos de los propósitos de Año Nuevo que deberían ser, al fin, una realidad en 2023

Este año toca hacer ejercicio, es el momento de empezar una afición nueva, también de viajar más que nunca o de leer un poco cada día. Sin olvidar el propósito de comer más sano o de ahorrar más que el anterior. Todos ellos son retos típicos de cada enero, tras los excesos propios de la Navidad o de doce meses sin demasiados cuidados personales.

Para lograrlos, estrenar agenda resulta ser una estupenda y motivadora manera de empezar el año con paz mental. Y es que no tener claro qué hay que hacer cada día puede generar ansiedad y estrés, lo que acaba pasando factura a la salud, al humor y a todos los de alrededor.

Para identificar cada propósito rápidamente, y llevar un control periódico, resulta especialmente práctico asignar un color a cada objetivo, ya sea con un bolígrafo o con prácticos resaltadores. De esta forma resultará más fácil identificar enseguida cada reto y todos sus progresos.

También se puede marcar cada propósito con pegatinas bonitas, indicando los hitos más importantes o los momentos más señalados relacionados con cada área planteada.

¿Cómo se puede liberar la mente?

Apuntar todo lo que se necesite recordar en una bonita agenda sirve de terapia a la hora de liberar la mente. Si va a estar en el bolso, mejor que no sea demasiado grande. Pero si va a ser utilizada de sobremesa, mejor elegir una de mayor tamaño, incluso, con anillas, para que esté siempre abierta.

Por la noche, lo ideal es mirar siempre lo que hay programado para el día siguiente. Sin duda, saberlo de antemano ayuda, y mucho, a planificar el día siguiente sin agobios y a visualizar en positivo.

Datos de contacto:

María José Gutiérrez

Customer Service Megacity

610806709

Nota de prensa publicada en: [Monzón \(Huesca\)](#)

Categorías: [Sociedad Aragón Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>