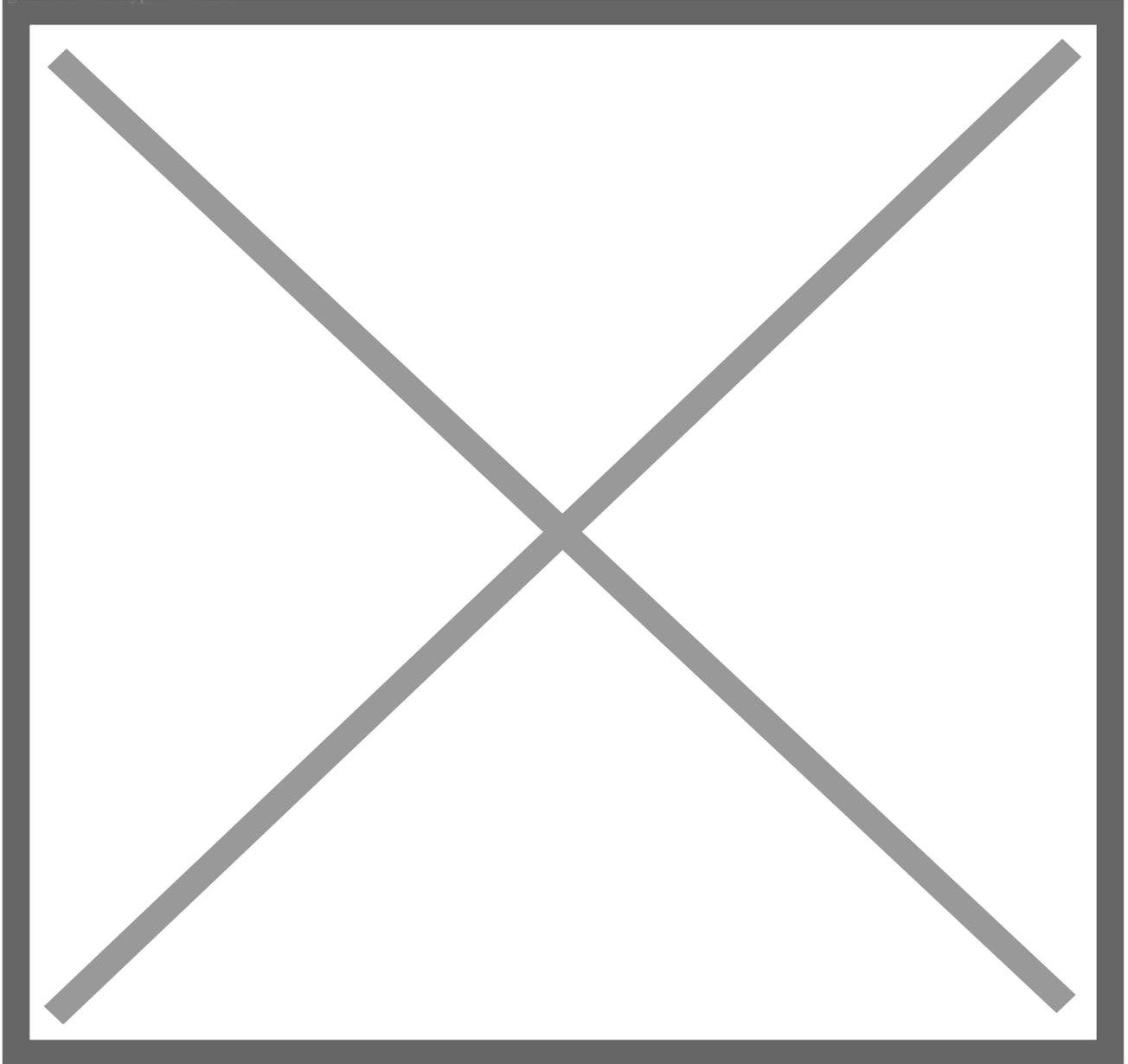

Matutina para Adolescentes | Martes 02 de Enero de 2024 | ¿Tienes un plan?

Descripción

Image not found or type unknown



¿Tienes un plan?

«Si alguno de ustedes quiere construir una torre, ¿acaso no se sienta primero a calcular los gastos, para ver si tiene con qué terminarla?».

Lucas 14:28

¿Cuáles son tus metas para este nuevo año?

Un objetivo común para muchas personas, especialmente para los adultos, es el de hacer ejercicio físico regularmente durante todo el año. Pero ¿cómo hacer para mantenerse firme en los propósitos de Año Nuevo?

Un estudio dividió a 248 adultos en 3 grupos. En el grupo 1, se informó a los participantes que durante las siguientes semanas se vigilará la frecuencia de sus actividades físicas. El grupo 2 recibió la misma información, pero, además, antes de salir, todos leyeron un folleto acerca de los beneficios del ejercicio físico. El grupo 3, además de la información y del folleto motivacional, también debió elaborar un plan, anotando cuándo y dónde realizarían la actividad física durante las siguientes semanas.

Los resultados fueron asombrosos! En los grupos 1 y 2, menos del 40% de los participantes hizo ejercicio físico al menos una vez por semana; sin embargo, en el grupo 3, el 91% de los participantes hizo ejercicio al menos una vez por semana. ¿Ves lo importante que es tener un plan?

Palabras como **MOTIVACIÓN, FUERZA DE VOLUNTAD Y SUEÑOS** son muy repetidas en esta época del año. Pero la verdad es que, sin planificación y determinación, es probable que nuestros sueños no se hagan realidad.

NO DEJES QUE EL MIEDO Y LA PEREZA DESTRUYAN TUS METAS.

En esta nueva oportunidad que Dios te ofrece de iniciar un año, elige algo para ir mejorando poco a poco, y comprométete a no dejarlo para después. Reserva al menos un momento de, cada día para dedicarte a lo que tú realmente sueñas.

¿Qué es lo que deseas para este nuevo año? Invita a Jesús para que guíe tu vida y tus decisiones y, sin duda, **EL RESULTADO SERÁ EL ÉXITO!**

Que te parece si escribes por lo menos una meta aquí:

META: _____

PLAN PARA PONERLA EN PRÁ•CTICA:
