

Lista de propósitos de año nuevo 2026

Mis Propósitos de Año Nuevo 2026

Utiliza esta plantilla como punto de partida. Elimina los que no resuenen contigo y añade tus propias metas personales. ¡Que sea tu hoja de ruta para un año increíble!

Finanzas

- Crear un fondo de emergencia (3 meses de gastos).
- Ahorrar el 10% de los ingresos al recibirlos.
- Mantener un presupuesto mensual sin omisiones.
- Comenzar a invertir con pequeñas sumas.
- Realizar un curso en línea sobre finanzas personales.
- Ahorrar para una compra importante sin deudas (portátil, viaje, etc.).
- Reducir los gastos impulsivos mensuales en un 15%.
- Auditar y cancelar suscripciones innecesarias.
- Comenzar a ahorrar para la jubilación.
- Resolver deudas: cerrar microcréditos o reestructurar.
- Vender 10 artículos innecesarios en línea.
- Aumentar los ingresos en un 20% o una cantidad específica.

Carrera y Negocios

- Adquirir una nueva habilidad dura (hard skill).
- Desarrollar una nueva habilidad blanda (soft skill).
- Adquirir una nueva profesión.
- Implementar un sistema de motivación para empleados.
- Desarrollar mi marca personal (crear un blog, etc.).
- Monetizar un pasatiempo y conseguir el primer cliente.
- Liderar un nuevo proyecto de principio a fin.
- Establecer un equilibrio real entre trabajo y descanso.
- Negociar un aumento de salario o un nuevo puesto.
- Encontrar un mentor o convertirme en uno.
- Automatizar una tarea de trabajo rutinaria.
- Participar en una conferencia del sector.
- Encontrar un proveedor/contratista fiable a largo plazo.

Relaciones y Familia

- Organizar cenas familiares semanales sin dispositivos.
- Llamar a mis padres al menos 3 veces por semana.
- Tener una cita con mi pareja cada dos semanas.
- Crear un álbum familiar con fotos impresas del año.
- Introducir una nueva tradición familiar.
- Dedicar 15 minutos de atención exclusiva a mi hijo/a al día.
- Celebrar las pequeñas victorias de mis seres queridos.
- Restablecer el contacto con un viejo amigo/familiar.
- Organizar unas vacaciones o excursión en grupo.
- Enseñar a mi hijo/a una nueva habilidad.
- Aprender un nuevo pasatiempo junto a mi pareja.
- Realizar una sesión de fotos familiar profesional.

Confort y Hogar

- Organizar y despejar los armarios de objetos innecesarios.
- Crear un sistema de almacenamiento eficiente en una zona.
- Renovar un objeto que lo necesite (mueble, utensilio, etc.).
- Crear una zona de descanso sin dispositivos electrónicos.
- Ordenar mi espacio digital (archivos, correos).
- Adquirir un electrodoméstico que facilite la vida.
- Elaborar una lista de tareas domésticas anuales y hacer una al mes.
- Reorganizar los muebles para renovar un espacio.
- Comprar ropa de estar por casa cómoda y de calidad.
- Actualizar la iluminación en una habitación.
- Convertir el balcón en una zona de descanso.
- Realizar una renovación cosmética en una habitación.

Ocio y Experiencias

- Visitar una ciudad en la que nunca he estado.
- Realizar un viaje espontáneo de fin de semana.
- Probar 3 nuevos tipos de ocio activo (paddle surf, escalada...).
- Asistir al concierto de un artista que me guste.
- Pasar un día completo en desintoxicación digital.
- Asistir a todas las exposiciones y festivales importantes de mi ciudad.
- Organizar una velada gastronómica de una nueva cocina nacional.
- Contemplar el amanecer en un lugar especial.
- Participar en un juego de escape (escape room).

- Pasar las vacaciones en un formato nuevo (casa rural, etc.).
- Presenciar una maravilla natural (aurora boreal, cielo estrellado...).
- Pernoctar en un lugar inusual (tienda de campaña, glamping...).

Autodesarrollo

- Tener una "cita conmigo mismo" una vez al mes.
- Crear un "banco de calma" (lista de cosas que me relajan).
- Leer al menos 15 minutos al día (libros no laborales).
- Escribirme una carta a mi "yo futuro".
- Llevar un diario de gratitud o pensamientos.
- Trabajar en un miedo o creencia limitante.
- Crear un ritual matutino de 15 minutos.
- Aprender prácticas de respiración o meditación (5 min/día).
- Aprender algo nuevo por puro placer.
- Consultar a un psicólogo o asistir a un taller grupal.
- Realizar un curso de eficacia personal o confianza.
- Limitar el uso de redes sociales para no compararme.

Aficiones

- Aprender a grabar y editar vídeos cortos.
- Aprender a tocar un instrumento musical (3 canciones).
- Realizar un curso de fotografía.
- Comenzar una colección de algo que me apasione.
- Aprender a crear joyas de arcilla polimérica.
- Iniciar un blog sobre mi afición.
- Probar a dibujar (acuarelas, digital...).
- Participar en concursos de trivia (quiz) con amigos.
- Aprender una coreografía de baile.
- Crear o unirme a un club de lectura.

Salud y Hábitos Saludables

- Caminar 8,000-10,000 pasos al día.
- Beber 1.5-2 litros de agua al día.
- Reducir el consumo de azúcar y snacks poco saludables.
- Hacer estiramientos matutinos de 5 minutos cada día.
- Preparar almuerzos saludables 3 veces por semana.
- Regular mi horario de sueño (acostarme antes de las 23:00).
- Realizar un chequeo médico completo.

- Practicar una actividad deportiva que me guste 1-2 veces por semana.
- Hacer "pausas digitales" diarias (desayunar sin móvil, etc.).
- Hacer pausas cortas cada hora en el trabajo.

Bienestar Digital (Nueva Sección)

- Establecer un límite de tiempo diario para redes sociales.
- Organizar mi escritorio digital y carpetas en la nube.
- Hacer una "limpieza" de suscripciones por correo electrónico.
- Aprender sobre seguridad digital y mejorar mis contraseñas.
- Dedicar una hora a la semana para consumir contenido largo (documentales, artículos profundos).

Buenas Acciones

- Configurar una donación mensual a una fundación benéfica.
- Ayudar a un refugio de animales (donar, pasear...).
- Participar en 4 jornadas de limpieza medioambiental al año.
- Apoyar a un vecino mayor.
- Enseñar una habilidad mía de forma gratuita.
- Donar ropa y libros que ya no uso.
- Comenzar a separar los residuos en casa para reciclar.

✓ Plantilla Original

Esta lista de propósitos fue creada por **Alexis Junior** como un recurso complementario del artículo en alexynior.com.

[Leer el artículo completo](#)