



Federación Madrileña de Lucha



12 MESES – 12 OBJETIVOS POR CUMPLIR



Diciembre 2021 – objetivo 12

“#Luchamos por un buen cierre de 2021 y un mejor comienzo del 2022”

Garantía.
MADRID



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





DIEZ RETOS PARA DICIEMBRE

“Se cierra un capítulo de tu vida, sin duda, los finales son muy positivos porque detrás de cada despedida, hay un nuevo comienzo”.

“Pensando en este balance vital tan importante en diciembre, te damos las claves, para sacar el máximo partido emocional a este mes”

1. En primer lugar, **DESCANSA** más durante esta época del año porque es tu premio a todo el camino que has realizado a lo largo de los meses anteriores.
2. La Navidad es una época de regalos, **DEDICA TIEMPO** a elegir un regalo bonito para ti. Un detalle que te ilusione. Así también cuidas tu autoestima.
3. No te impacientes ante el **FUTURO**, vive el día a día y saborea cada instante especial de este 2021.
4. Dedica más tiempo a hacer cosas que te **GUSTEN** a ti.
5. Visualiza imágenes que hayan quedado en tu mente con especial fuerza durante este año. Recuerda los **MOMENTOS FELICES** y dedica poca energía a los tristes.
6. Elabora una lista con tres **OBJETIVOS PROFESIONALES** que quieras cumplir el próximo año. Elabora un plan de acción para cada meta.
7. Escribe una **FELICITACIÓN** navideña para tus amigos y seres queridos.
8. Haz una **BUENA ACCIÓN** en Navidad. Y no olvides ser solidario el resto del año.
9. Piensa en qué **CAMBIOS PERSONALES** quieres llevar a cabo en tu vida.
10. Da las **GRACIAS** por todo lo que has vivido este año y por lo que te queda por vivir.

Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO
Presidente FML