



### BIENVENIDOS

Un año mas que comienza con una nueva oportunidad para aprender, cambiar y mejorar.

Optima Rewards agradece tu lealtad a lo largo de este 2015 y esperamos nos sea posible seguir siendo de tus hoteles favoritos durante este 2016.

## 10 Tips para ayudarte a cumplir tus propósitos de Año Nuevo

- Antes de intentar cumplir un propósito es importante pensar y dedicarle tiempo a visualizar la manera de: cómo lo vamos a afrontar, qué problemas encontraremos, cómo vamos a superarlos, etc.
- No rememores antiguos fracasos. Hay que mirar hacia adelante y centrarse en los nuevos retos.
- Céntrate en lo que de verdad desees. No afrontes un propósito porque está de moda, como convertirte en un maratonista.
- Divide tu propósito en pasos concretos, con un plazo de cumplimiento. Por ejemplo, si quieres adelgazar no te pongas a dieta el primer día. Comienza quitándote un dulce o añadiendo un plato de verdura en la dieta, y ve añadiendo retos específicos.
- No lo afrontes en solitario. Díselo a la familia, los amigos, las redes sociales... ¡a todo el mundo! Como más gente lo sepa el

- miedo al fracaso te ayudará a superar el reto. Además tu familia y amigos te apoyarán para conseguirlo.
- Redacta una lista con todas las cosas que mejorarán en tu vida cuando consigas cumplir tu propósito.
- Cada vez que completes un pequeño paso hacia el éxito, date una recompensa.
- Documenta tu aventura: escribe un diario, crea gráficas y tablas, todo eso ayuda a mentalizarse y a mantenerse concentrado en el reto.
- No te castigues ni abandones si das un paso atrás y vuelves a los malos hábitos.
- Considéralo un obstáculo previsible, y sigue adelante.
- Son consejos fáciles de seguir. Aplícalos en tus propósitos de Año Nuevo, y aumentará la probabilidad de cumplirlos. ¡Mucha suerte!

### Año nuevo, ropa nueva: tips para cambiar tu 'look' en 2016

Lo primero que debes hacer, es realizar una "limpieza profunda en tu armario". Deshazte de todo lo que no hayas usado en mas de 6 meses. Ahora lo primero que debes comprar son básicos "porque son estas prendas las que combinadas entre sí te darán un número determinado de atuendos que puedes usar en tu vida normal" "Si tu poder adquisitivo no es grande y no tienes el dinero para decir 'la voy a usar tres veces y ya' entonces acude a marcas de bajo costo". Aquí te presentamos 13 piezas básicas :



Agradecemos los comentarios y retroalimentación sobre nuestro boletín al siguiente correo:

**optimarewards@landus.com.mx**