

RESOLUCIÓ DE CAP D'ANY? TENIR CURA DEL MEU BENESTAR

Més que obligacions...

INTENCIONS GENERALS



Només 1 de cada 5 es fixa objectius i obligacions concretes...

% que es redueix amb l'edat



"NO em poso objectius"

32%

"Em poso objectius CONCRETS"

22%

"Prefereixo pensar en idees **GENERALS**"

46%

Z

31%

Millennials

24%

X

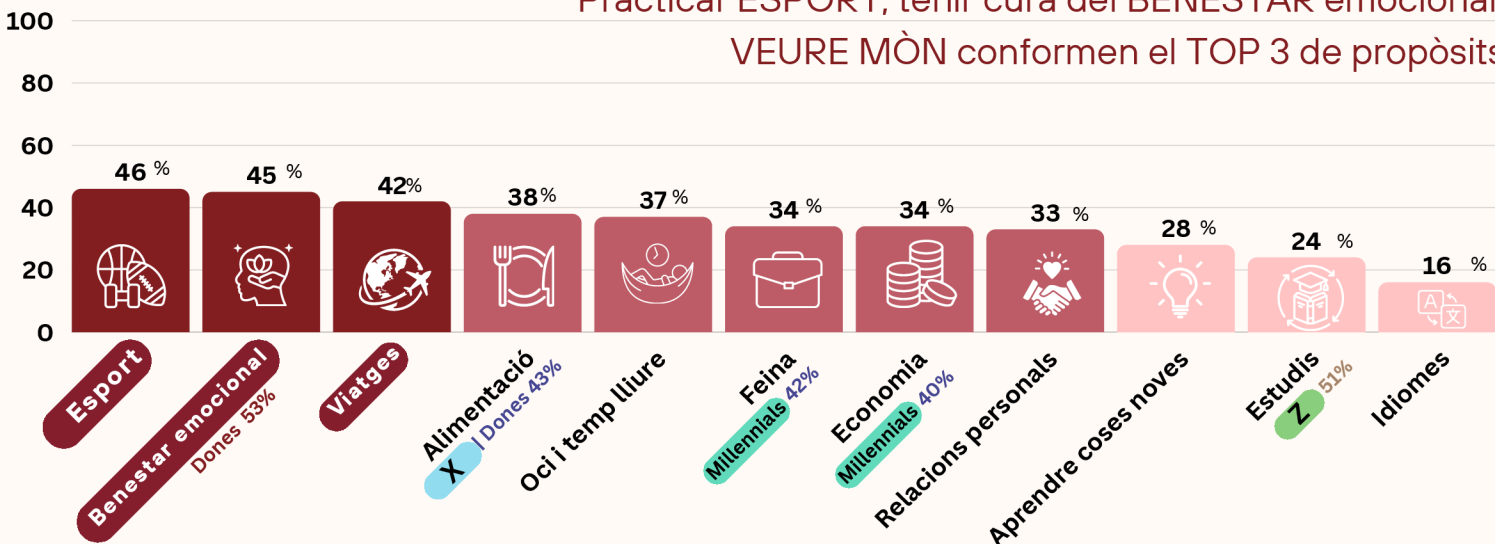
19%

Boomers

14%

Mens sana in corpore sano ... i viatger

Practicar ESPORT, tenir cura del BENESTAR emocional i
VEURE MÒN conformen el TOP 3 de propòsits



Fins a quin punt complim el que ens proposem?



0%



10 %

No sol complir cap objectiu



25%



12 %

Normalment assoleix el 25% dels objectius



50%



38 %

Normalment assoleix el 50% dels objectius



75%



33 %

Normalment assoleix el 75% dels objectius



100%



6 %

Normalment compleix el 100% dels objectius



80%

compleix almenys la meitat d'aquestes intencions

Homes (9%) Z (14%) aquells que assoleixen el 100% dels seus objectius



Tot i que de vegades sorgeixen complicacions

(Z 36%)

Manca de temps 28%

(Boomers 38%)

Canvis del dia a dia 27%

Cansament 24%

(Z 30%)

Manca de diners 23%

(Z 27%)

Manca de constància 21%

(Z 24%)

Manca de motivació 17%

(Homes 7%, Z 14%)

Objectius poc realistes 5%



No és per manca de ganes, **sinó per manca de temps, energia i concentració**

Gen Z troba més barreres per assolir els seus propòsits (temps, diners, motivació ...)

