



17.12.2009 | 04h15

Seis dicas para cumprir metas no próximo ano

» Terra

Acontece a mesma coisa em todo fim de dezembro: as pessoas fazem muitas promessas para o ano que se aproxima. No entanto, a ideia de colocá-las em prática acaba ficando de lado com o passar dos meses.

Para evitar essa frustração e realmente conquistar algumas metas, o especialista em gestão do tempo e produtividade Christian Barbosa dá seis dicas simples. Confira-as abaixo e "que tudo se realize no ano que vai nascer"!

- 1)** Revise o que é importante, se questionando em que atividades pode focar e quais deve descartar. Faça duas listas com as respostas (focar e descartar) por ordem de importância. Reflita sobre os cinco primeiros itens e detalhe um plano de ação em sua agenda.
- 2)** Organize uma agenda, onde possa centralizar todos os seus planos. Assim, não tem como se esquecer do que pretende conquistar em 2010.
- 3)** Não tenha muitas metas. É melhor focar em poucos objetivos, sempre relevantes e viáveis.
- 4)** Crie pontos de controle da seguinte maneira: a cada bimestre, agende uma reunião de uma hora com você mesmo com o intuito de revisar suas metas e o que deve descartar. Isso diminui o risco de que as promessas sejam deixadas de lado.
- 5)** Compartilhe seus objetivos com alguém de confiança, que o ajude a manter a motivação. Questionar a pessoa escolhida sobre seus planos.
- 6)** Dedique tempo a você em 2010, o que colabora na tarefa de ter energias para executar suas metas. Portanto, inclua atividades de lazer em sua rotina com uma periodicidade ao menos quinzenal.