



Mulher

Quarta, 16 de dezembro de 2009, 11h52

Seis dicas para cumprir metas no próximo ano

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.

» **Siga o Terra no Twitter**
» **vc repórter: mande fotos e notícias**
» **Chat: tecle sobre a notícia**

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. Questione 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.



Siga as dicas e cumpra todas as suas metas em 2010

Enquete

Você costuma cumprir as metas prometidas durante o ano?

- ☐ Sim
☐ Não
☐ Algumas

Votar

Últimas de Mulher

» Treze dicas para deixar a casa de praia linda e confortável
» Seis dicas para cumprir metas no próximo ano
» Saiba cinco dicas simples para montar a mala de viagem
» 6 dicas para sua festa de casamento não virar um desastre

Busca

Saiba mais na Internet sobre:

Ambiente

Faça sua pesquisa na Internet:

BUSCAR

Redação Terra