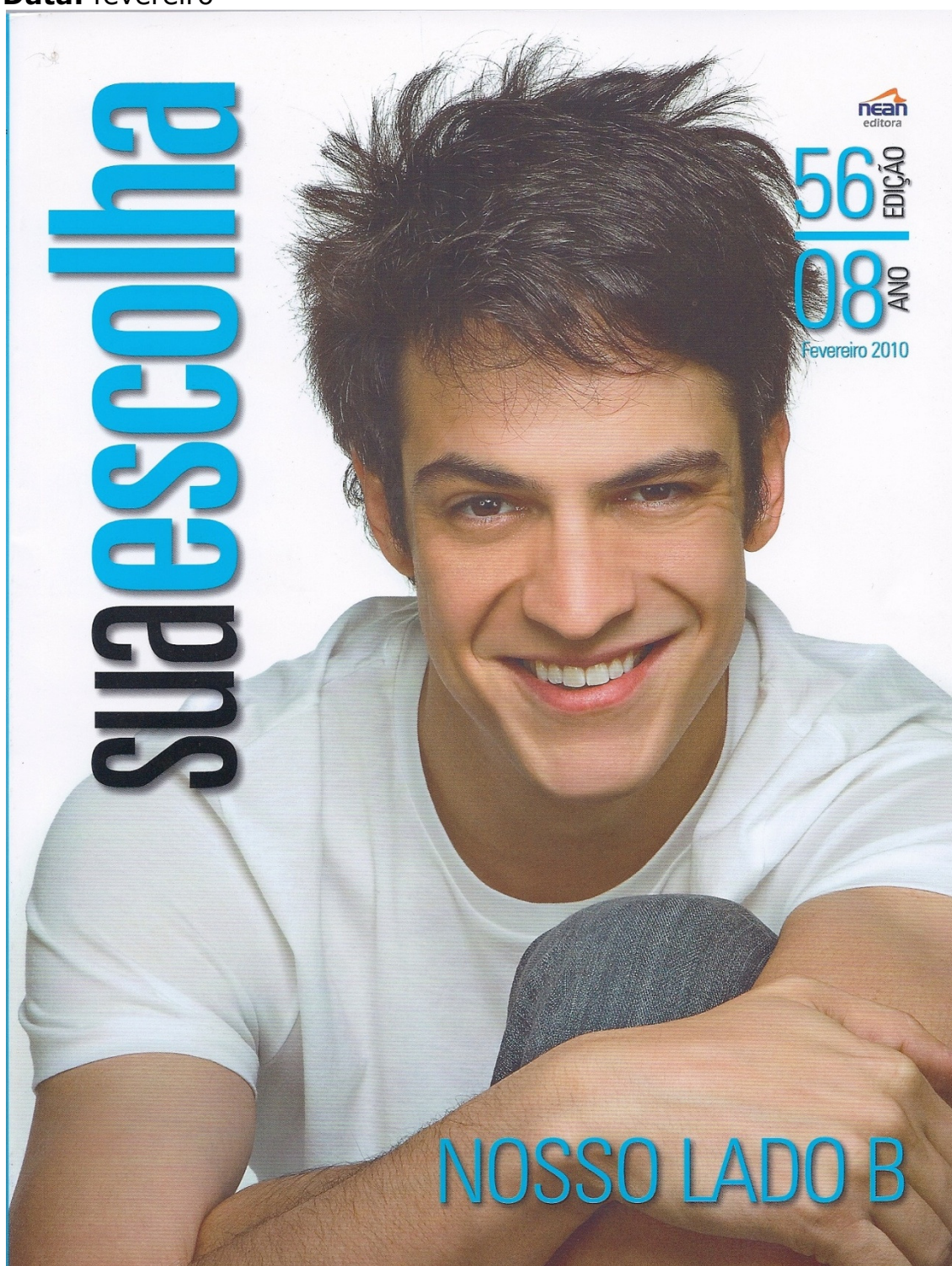


Veículo: Revista Sua Escolha

Data: fevereiro



PROMESSA É DÍVIDA

O que fazer para transformar sonhos em realidade em 2010

Kamila Otelinguer

Não importa o que você celebrou quando 2009 chegou ao fim, junto com ele veio o desejo pelo novo, que nos tornou emotivos e reflexivos, fazendo mil promessas a fim de curtir 2010 de uma maneira mais leve e alegre.

Mas as promessas embaladas pela vontade >>

Metas para 2010

- 1) Parar de fumar
- 2) Voltar para academia
- 3) Estudar inglês
- 4) Sair mais com as amigas
- 5) Plantar uma árvore



>> de ter uma vida nova e melhor comumente caem no esquecimento logo no segundo dia do ano, seja por que elas foram feitas sem comprometimento ou sem um planejamento anterior. E lá se foi o compromisso de parar de fumar, emagrecer, mudar de emprego ou ter uma vida mais saudável.

Se você está entre os muitos que já esqueceram das metas que prometeu cumprir em 2010, não desanime. Embora janeiro já tenha passado, ainda há tempo para conquistar tudo aquilo que sonhou para este novo ano.

Para a terapeuta Sil Berti, fazer promessas é sempre muito importante, pois isso demonstra uma vontade de mudar e progredir. Mas para que elas se mantenham vivas durante todo o ano é preciso que você tenha certeza do que almeja para a sua vida, uma vez que desejos feitos da boca para fora dificilmente são concretizados. "Uma boa maneira de não esquecer as metas que você tem a cumprir é escrever em um papel tudo aquilo que pretende. Assim, fica mais fácil acompanhar se está progredindo em seus sonhos", orienta a terapeuta.

Outra dica, dada por Christian Barbosa, especialista em gerenciamento de tempo, é fazer um planejamento com atenção, revisar os objetivos a cada dois meses e focar no que é mais importante para você, já que isso diminui o risco do que é realmente significativo ser deixado para trás. "Uma meta de verdade deve ter um plano de ação. Então, de nada adianta se você prometeu que neste ano vai emagrecer 10 quilos se não fez um planejamento sério, pensando que para isso terá de fazer exercícios, se

alimentar melhor e ter muita força de vontade", avalia o consultor.

Barbosa ainda sugere dedicar um tempo a si mesmo, a fim de somar energias para executar seus planos, incluindo atividades de lazer em sua rotina com uma periodicidade ao menos quinzenal.

O psicólogo Bayard Galvão indica fazer um balanço constante da vida, e então mudar o que for necessário para viver melhor, independente de quantos dias ou meses do ano já tenham passado. Além disso, ser capaz de negar a si um prazer momentâneo e enfrentar uma dor para viver melhor em alguns meses é o que o psicólogo chama de disciplina. "A falta de disciplina, alimentada por uma visão obscura do futuro é a razão pela qual as pessoas não conseguem atingir as metas propostas por si no ano seguinte. Pensar nas mudanças necessárias e ter disciplina de lutar por elas é um conjunto de ideias primordiais para viver bem o próximo ano e depois e depois...", exemplifica o psicólogo.

Seja lá quais forem os seus desejos, esteja disposto a lutar por eles e faça de suas metas uma oportunidade de reflexão para tentar mudar e não um martírio a ser enfrentado nos próximos meses. Arrisque, permita-se e abra os olhos para as mudanças mais simples que podem fazê-lo realmente feliz. **SE**

Serviço:

Bayard Galvão – www.hipnoterapia.com.br

Christian Barbosa – www.triadps.com.br

Sil Berti – www.caminhodaharmonia350@blogspot.com



2010 é Ano Criare em...

10X
iguais

Criare

Mooca

Av Paes de Barros, 942.

Fone: 2606-8442

criaremooca@terra.com.br

www.criaremooca.com.br

Tatuapé

Rua Itapura, 1365.

Fone: 2091-5727

criaretatupe@terra.com.br

www.criaretatupe.com.br