

Planeje seu ano sem tantas promessas

Especialista explica que as metas devem ser realistas e possíveis de serem realizadas; duas ou três metas para o ano são suficientes

DA REPORTAGEM LOCAL
modulinhohomemregio@j.com.br

O início do ano é um misto de promessas, desejos, anseios e expectativas para um começo sempre melhor. É preciso, segundo o especialista em Gerenciamento de Tempo e Produtividade, Christian Barbosa, romper esse ciclo para que o ano não seja apenas de ação, mas de evolução.

O primeiro passo para sair do lugar é saber definir o que realmente irá focar e o que deixará de fazer no ano novo.

Definir o importante implica em parar e fazer uma profunda reflexão sobre as coisas que realmente trazem retorno para sua vida, que trazem felicidade, resultados e equilíbrio. Se isso não estiver claro, você com certeza vai se perder em atividades circunstanciais, sem a menor relevância.

"Parece simples, mas na hora de escrever, às vezes, não é tão fácil assim. Reserve um tempo para esse exercício, escreva e descreva tudo que vier a sua mente e depois faça uma seleção do que realmente será importante para o próximo ano. Depois dos itens importantes selecionados, crie indicadores que permitam saber se você está indo na direção certa. Algo que possibilite avaliar em alguns meses e ter a certeza que está caminhando na direção correta", orienta.

Sabendo o que é importante, fica mais fácil avaliar o que não

é importante. Se tentar fazer tudo, acaba não fazendo nada. Escolha ser mais seletivo no ano que vem, aprenda a dizer não com fundamento, tenha coragem de interromper tarefas que não trazem mais resultados e de mudar situações que só trazem estresse.

"Em seguida é o momento de pensar nas suas metas para este ano, algo que faça você sair do lugar, evoluir na carreira, na vida, nas finanças, nos relacionamentos, na espiritualidade, etc. Não importa o que seja, mas tem

de ser extremamente apaixonante, precisa ser em pequenas quantidades e muito realistas. Costumo recomendar a especificação de duas ou três metas, no máximo, para o próximo ano."

O especialista comenta que pequenas metas é melhor do que ter uma lista interminável que nunca será realizada. Depois das prioridades é preciso elaborar um excelente plano de ação para se chegar a elas. Atividades de grande duração, que você não consiga visualizar a execução, simplesmente não são feitas.

Anexe um plano de ação na agenda de papel ou software e agende uma tarefa de revisão mensal até o final do ano sobre esse plano, assim você terá um contato constante com o objetivo e ele não ficará esquecido. "Na revisão de fim de ano, inclua também a revisão da sua carreira, ela é a principal responsável

OBJETIVO

Christian lembra que é preciso pensar nas metas, mesmo que sejam pequenas e, a partir daí, começar a se organizar para tentar atingi-las já que o início do ano é essencial para iniciar seus projetos e colocar os planos em prática



pelo uso do seu tempo e da sua geração de resultados."

Questione-se

Perguntas como Qual foi a evolução da sua carreira nesse ano? Que oportunidades foram aproveitadas ou desperdiçadas? O que você aprendeu? Está valendo "a pena" o que você faz atualmente? Como foi seu reconhecimento? É o momento de manter, acelerar ou mudar? Essas são algumas perguntas que são interessantes ser feitas para ver o que alterar ou manter no próximo ano.

Um ponto interessante é envolver a família no processo. Planejar em família é um grande fator de realização. Sonhar juntos e agir juntos funciona melhor que de forma isolada. Lembre-se que, por mais sucesso que você possa ter individualmente, nada compensará um fracasso familiar. "O momento nunca esteve melhor para você fazer 2011 com mais resultados, diferente dos outros anos e na direção do que você realmente deseja. Isso vai depender apenas de você, da sua atitude e da sua capacidade de planejamento", orienta.

Um ponto interessante é envolver a família no processo. Planejar em família é um grande fator de realização. Sonhar juntos e agir juntos funciona melhor que de forma isolada