

Bata sua meta em 2011

Planejamento correto e objetividade são fundamentais para quem quer terminar o ano com todos os projetos concluídos

Verônica Mambrini, iG São Paulo | 29/12/2010 12:13

A+ | A-

 **Recomendar**

 95 pessoas recomendaram isso. Seja o primeiro entre seus amigos.

Compartilhar:   

"Para ganhar um Ano Novo/ que mereça este nome/ você, meu caro, tem de merecê-lo", diz a receita do poeta mineiro Carlos Drummond de Andrade. Muitas das metas de 2010 podem ter ficado na gaveta ou simplesmente terem sido abandonadas conforme a correria engoliu a disposição em cumprir objetivos. Que tal sacudir a poeira, se preparar para traçar corretamente suas resoluções e começar 2011 pronto para atingir todos os seus objetivos?



Foto: Getty Images

Agora vai: com planejamento e alegria, dá para cumprir suas resoluções em 2011

Veja

- **Simpatias para o amor e a calcinha da noite da virada**
- **2011 é o Ano do Coelho**
- **Previsões de ano-novo para o Brasil, mundo e famosos**
- **Previsões astrológicas para 2011**

Os especialistas recomendam começar avaliando as metas que foram atingidas total ou parcialmente no ano que passou. "As coisas que a gente cumpriu têm que ser comemoradas, inclusive as pequenas", diz Rebeca Fischer, psicóloga da Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística (SBPNL). "Ao se referir ao que não foi realizado, é preciso incluir o 'ainda', para lembrar que se trata de um processo em andamento", reforça.

Fazendo a lista

Christian Barbosa, especialista em administração do tempo e produtividade, afirma que as metas têm que ser objetivas e mensuráveis. "A gente é perito em fazer metas que não vão dar retorno algum." Em outras palavras, não adianta desejar "emagrecer" ou "aprender um idioma" se você não tem um ponto de partida e um de chegada. "Quero um apartamento, mas qual? De que tamanho, que preço, em que bairro? Quanto mais detalhes, melhor", garante Barbosa. São eles que ajudam a definir a melhor estratégia.

Hora de planejar

A função do planejamento é avaliar quanto tempo, energia e dinheiro são necessários em cada objetivo. "Você pode ter qualquer coisa, mas não tudo ao mesmo tempo", alerta Villela da

Matta, presidente da Sociedade Brasileira de Coaching. "Temos a tendência de superestimar o que podemos conquistar em um ano e subestimar o que podemos conquistar em cinco". É importante ter também metas de médio e longo prazo, e desdobrar cada objetivo em etapas e tarefas. "Sonhar pequeno e grande dá o mesmo trabalho. O objetivo pode ser ganhar um milhão de reais, desde que o plano de ação contemple os passos necessários, com o pé no chão", diz Barbosa.

Os especialistas orientam refletir sobre quais são suas verdadeiras motivações. "É importante saber por que você quer aquilo", diz Matta. Ele dá o exemplo de duas pessoas que queiram emagrecer: uma para se sentir melhor no vestido de casamento e outra porque quer mais saúde. "Ambas podem atingir o objetivo por estratégias totalmente diferentes", explica. Sem esse passo, o esforço pode ser vazio e não trazer a felicidade desejada. Para Rebeca, da SBPNL, é preciso avaliar se o que a pessoa vai ganhar é maior do que o investimento. "Se não for, é difícil mudar de comportamento", diz a psicóloga.

Avaliações parciais

Passam os primeiros meses do ano e aparecem as dificuldades. A perda de peso fica mais lenta, a disciplina de juntar dinheiro é ameaçada pela vontade de fazer uma viagem bacana nas férias, acordar cedo para ir a academia fica cada vez mais difícil... Como não desistir? "As pessoas acabam entrando num círculo vicioso de rotina, e esquecem o que deve ser feito para atingir seus objetivos", diz Matta.

O coach afirma que o principal obstáculo são pensamentos limitantes, que detonam a motivação. "Os mais comuns são 'sou muito velho', 'sou muito novo', 'não ganho dinheiro suficiente' e 'não tenho conhecimento suficiente'. É a principal forma de autossabotagem das pessoas", diz o coach. Outras dicas para fortalecer o processo é colocá-las no papel. "É o primeiro passo de transformar o sonho em realidade", afirma.

Matta recomenda compartilhar os objetivos com outras pessoas, gerando comprometimento e recebendo contribuições. Christian Barbosa acredita que, se a pessoa se sente confortável, vale tudo: dividir as dificuldades com amigos e família, fazer diários e planilhas, buscar um coach para "pegar no pé", ou até terapia.

A Programação Neurolinguística tem técnicas que prometem facilitar o caminho das pedras. "O cérebro precisa de um 'endereço' para focar na meta e funciona melhor se for estimulado mostrando o objetivo já atingido. Se a pessoa quer emagrecer, precisa se ver com 5 quilos a menos, seja por fotos ou imaginando", diz Rebeca, da SBPNL. Ações focadas são importantes também, segundo a psicóloga. Se a ideia é vencer o medo de dirigir, por exemplo, a pessoa deve montar um plano de ação, seja procurar um terapeuta, um grupo de pessoas com a mesma dificuldade ou um curso específico para isso.

É importante acompanhar os resultados em etapas também. "Se a meta é de um ano, avalie o que já conseguiu de três em três meses", diz Rebeca. "Quando as coisas não dão certo, é uma chance de mudar de estratégia."

Cumpra com alegria

Para que o processo não se torne uma tortura, Melissa Setubal, coach de saúde integrativa, defende que as estratégias privilegiem o prazer. "Dieta é um dos primeiros itens que as pessoas colocam na lista, que implica em restrições muito grandes e reprime qualquer forma de prazer. E, sem prazer, não dá para continuar por muito tempo", afirma. Para Melissa, todo abuso que uma pessoa comete esconde uma carência, seja afetiva, ou de prazer e bem estar. Estar atento às necessidades físicas e emocionais e supri-las conscientemente evita que a pessoa "desconte" na forma de abuso em comida – ou compras, vendo televisão, ou qualquer outro ladrão de tempo e energia.

Ela indica a técnica dos "5 minutos" para começar a fazer mudanças graduais e progressivas. "Racionalmente, qual é o tempo que eu tenho disponível para por nisso? Cinco minutos? 20 minutos? Então vou usá-los na minha meta". Para evitar desistências, ela usa a estratégia de dieta de focar em uma alimentação mais regrada 90% das refeições. "Nos outros 10% do tempo a gente se diverte. Sempre que a gente restringe, mexe no mecanismo do prazer e isso traz dor e sofrimento para a pessoa", diz. Sonhos na cabeça, mãos à obra.