

Veículo: Vila Equilíbrio - TERRA
Data: 31/12/2010



VilaEquilíbrio

Vila Equilíbrio ► **Motivação**

Planeje-se para que 2011 seja um ano de realizações

Sex, 31/12/2010 - 05h00 - *Bem-estar*

[seja a primeira a comentar](#)

[comente](#) [imprimir](#) [email](#) [favoritos](#)

[1 pessoa](#)

compartilhe:



Todo **final de ano** é a mesma coisa: reavemos como foi o ano que está indo embora e começamos a **traçar planos e sonhos** para aquele que está chegando. Mas, tão comum quanto as **metas**, está o abandono deles.



Como fazer com que os objetivos para 2011 não fiquem só no "e se"? O Vila Equilíbrio ajuda!

Segundo Christian Barbosa, especialista em administração do tempo e produtividade, o grande problema é que as pessoas não sabem se planejar corretamente. "Elas sabem o que querem, mas não sabem como farão para esta meta ser cumprida", afirma. "Mais importante que saber o que quer, é saber como fazer". Por isso é necessário um ótimo plano de ação, para que seus planos se tornem realidade.

Christian também conta que outro grande empecilho é o medo. Mas, para largá-lo de vez, o especialista dá a dica: basta perceber o que se deixa de ganhar quando o medo tem tanto

espaço em nossas vidas. "Isso deve ser mais forte que o medo", sugere.

Ele também comenta que as pessoas costumam procrastinar muito - uma palavrinha complicada que resume o que mais fazemos: deixar tudo para depois.

Disciplina, disciplina

Apesar de tudo isso, para se planejar para 2011, basta disciplina. O especialista em administração do tempo explica que, primeiramente, uma lista de metas deve ser traçada. Separe um tempo para essa atividade, vá com calma! Então, reflita sobre suas metas e veja quais realmente são importantes e poderão ser executadas. "O importante é se focar em uma, duas ou três metas que a pessoa realmente queira, assim ela consegue evoluir".

Na hora de estabelecer seus **objetivos**, a especialista em comportamento humano, coaching e palestrante Roselake Leiros diz que é muito importante não estabelecê-los no negativo. "A nossa energia vai pra onde está a atenção e ela é realizadora. Se eu penso negativo, eu alimento o que não quero. Se você quer coisas boas, alimente coisas boas!", explica.

Outro passo fundamental é apenas constituir metas que você possa cumprir por si só, sem depender de outras pessoas. Rose ensina que a felicidade deve ser sua responsabilidade. "É preciso avaliar seus objetivos e avaliar, sinceramente, se você entrega sua felicidade na mão de outras pessoas".

Já Christian alerta que, embora o otimismo seja importante, ele sozinho não levará ninguém a lugar algum. "O otimismo ajuda, mas mais que ele, uma atitude pessoal de se comprometer com aquilo que se quer de verdade". Então, toda essa energia positiva deve vir aliada a atitudes e um bom plano de ação.

Ele também aconselha a fazer planos com a família, pois ela pode tanto contribuir quanto acabar como uma bela pedra no sapato. "A família pode destruir seus sonhos e planos, então se recomenda fazer planos em conjunto com ela, compartilhar", expõe Christian.

Não se esqueça de repensar todas as áreas de sua vida. Reveja sua carreira, se houve evolução, se você está contente com seus relacionamentos. Roselake ressalta que a harmonia é de suma importância para o crescimento integral.

Christian também lembra que, para não perder os planos de vista, você deve revê-los ao final de cada mês do ano que vem aí, assim, saberá o quão próximo está de realizá-los.

leia também

- **Corpo e mente preparados para 2011**
- **Empreendedoras: é hora de planejar**

Depois de sonhar, planejar e seguir disciplinadamente esses passos, claro, não deixe de comemorar cada realização! Afinal, de que adianta cumprir uma série de metas se não pudermos saborear nossas vitórias?

Por Ana Paula de Araujo (MBPress)