



Além fazer pós-graduação e reduzir os gastos no cartão de crédito, Renata Oliveira quer frequentar a missa toda semana, ser mais simpática e menos nervosa

Bruno Ferro
bruno.ferro@diarioweb.com.br

A no novo, vida nova. Essa frase é comum em finais de ano e quem nunca disse já deve ter ouvido alguém falar. Para muitos, a mudança de data representa a oportunidade ideal para alterar comportamentos, atitudes e iniciar uma nova fase. Mas nem tudo o que é programado é cumprido. Algumas metas traçadas na hora da empolgação são deixadas de lado logo no primeiro mês do ano.

Para o especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa, é importante fazer um planejamento para o controle das metas. “Comece com a escolha de uma agenda, seja ela de papel ou um software. Depois passe para a organização dos seus ambientes físico e digital.” Segundo o especialista, não é preciso ter várias promessas ou metas para o ano seguinte. “É melhor ter uma ou duas, mas que aconteçam, que façam você sair do lugar”, afirma. A nutricionista Renata Oliveira, 22, está se preparando para tentar cumprir as metas.

A agenda para o próximo ano já está comprada e os planos estão traçados. No campo profissional, ela já sabe bem o que fazer: ir para Ribeirão Preto, onde vai fazer pós-graduação e trabalhar na área de assessoria e consultoria nutricional. No lado financeiro também já se decidiu. “Vou parar de usar meu cartão de crédito, pois a cada mês a fatura sobe um pouco mais”, disse. Mas algumas mudanças ela persegue há algum tempo. E no próximo ano não vai ser diferente. “Vou começar a malhar logo no primeiro mês do ano, vou à missa toda semana

e vou tentar ser uma pessoa mais simpática e menos nervosa”, promete. Para Renata, o início do ano é um estímulo e aumenta a coragem para tentar novos projetos. “Porque é cheio de boas energias, ânimo e desperta a vontade de inovar. E se não der certo tem mais de meio ano para corrigir”. Em 2012, Fernando Faria, 21, vai tentar dedicar mais tempo a si mesmo. Na lista de prioridades estão as atividades físicas e de lazer. “Sou um apaixonado por esportes e vou me empenhar muito para praticar mais. Pretendo frequentar aca-

demia e praticar taekwondo (arte marcial)”, afirma. A falta de tempo em 2011, segundo ele, é o principal motivo para iniciar as mudanças no próximo ano. Fernando se formou em comunicação social e agora quer aproveitar o tempo que vai ter de sobra. “Quero planejar viagens, sair mais e ter mais momentos de lazer.” Tudo isso sem deixar de lado a vida profissional. “Tenho dois objetivos para esse ano: fazer uma pós graduação na área de comunicação e cursar uma faculdade de educação física, que é um sonho de criança.”

Vontade é ponto de partida

Para o psicanalista Lazslo Antônio Ávila, promessas e metas para os próximos anos são comuns, porque é um momento de reavaliação, um balanço de como está a vida. “Nesses dias, olhamos para trás e para frente, para o que fizemos e para o que queremos e temos de fazer. Essa avaliação nos ajuda a nos localizarmos e decidirmos nossos rumos.” Mas o tempo escolhido para a mudança é só um detalhe. Os resultados dependem de outros fatores. “Não é a segunda-feira ou o mês de janeiro que asseguram que vamos conseguir realizar algo, mas a vontade, o desejo, o empenho e a firme decisão que pode nos conduzir”, disse. Porém, para sair do lugar é pre-

ciso traçar metas possíveis de se alcançar. “Devemos saber o que queremos, como queremos, por que queremos e quanto queremos. E, assim, avaliarmos o quanto topamos nos sacrificar e trabalhar para alcançarmos o objetivo. Planejamento, agendas, tudo ajuda, mas o que mais ajuda é a vontade”, afirma Lazslo. Quando o que se busca não é alcançado, a frustração e o desânimo entram em cena. Mas em vez de se abater, o psicanalista orienta para a insistência. “Devemos fazer da frustração uma alavanca, algo que nos leva a buscarmos de novo e de outros modos, a sermos criativos e construtivos.” (BF)

