

Veículo: Bbel
Data: 12/12/2011

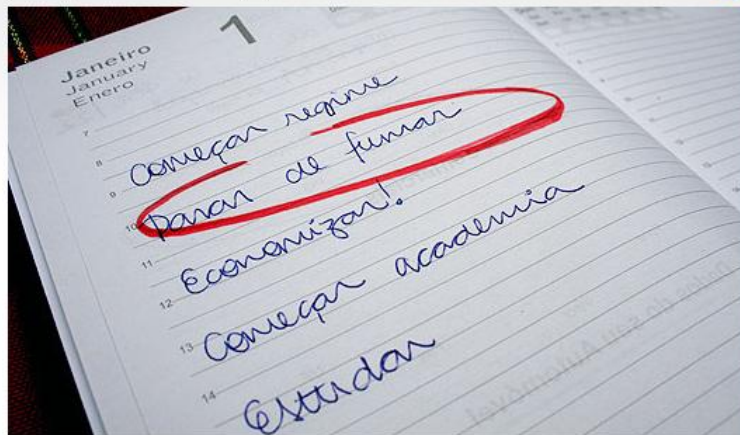
BHEL
Um Estilo de Vida

Mantenha suas resoluções de ano novo

Por Renato Trentini - Equipe BBel
Publicado em 12/12/2011

Mudança de hábitos

1 de 3



Duda Schwab

Quase tão difícil quanto ser premiado na loteria federal é manter no novo ano as resoluções tomadas no ano que se passou. Emagrecer, parar de fumar e poupar dinheiro são os itens mais lembrados quando o assunto é mudança de hábitos de vida. **Mas se a pessoa realmente deseja essa mudança, o que a impede de concretizá-la?**

Ivani Manzzo, doutora em ciências e especialista em qualidade de vida, comenta sobre os motivos que levam as pessoas a não cumprir suas promessas feitas no ano que passou. "Um dos principais motivos que leva as pessoas a não cumprirem suas promessas de ano novo é que nem sempre esse desejo de mudança é algo almejado. Geralmente é algo exigido pela sociedade, como a busca por um corpo magro e perfeito. **A pessoa coloca um objetivo de vida sem saber porque quer e se realmente quer aquilo**".

Ivani esclarece que quando o desejo não é interiorizado a busca pelo padrão de qualidade pessoal passa a ser a busca pelo padrão de qualidade imposto pela sociedade. "O indivíduo não procura pelo seu padrão de qualidade e acredita que satisfazendo a vontade da sociedade será feliz", explica a especialista.

Segundo a doutora, quando a pessoa realmente sabe o que quer e tem esse desejo interiorizado **não é preciso prometer e estipular uma data para essa mudança ocorrer**. Funciona como um processo natural onde a inspiração renova a esperança. "O que não é interiorizado, deixamos para começar lá na frente, depois do ano novo. Antes de começar a pensar nas nossas promessas de mudança é preciso nos entendermos e nos conhecermos, independente da sociedade", comenta Ivani.

Veja na próxima página como evitar as frustrações e começar a mudança de hábitos.

A frustração começa a afetar negativamente quando se percebe que o objetivo tornou-se impossível. Lidar com esse problema acaba se tornando mais uma barreira para a concretização do sonho, mas todas podem ser superadas com algumas atitudes. Ivani aponta a **informação como caminho para evitar as frustrações**.

A doutora enfatiza que planejar contribui para alcançar o objetivo. "Conhecimento e instrução sobre o desejo evita percalços", afirma. Ivani usa o exemplo da compra da casa própria. Alcançar esse objetivo não é complicado, mas é preciso se atentar aos valores agregados à conquista desse sonho. "Informar-se sobre os impostos e taxas evita surpresas desagradáveis. **Mais informação, menos percalços**", comenta a especialista.

A pergunta fundamental que se deve fazer, segundo Ivani Manzzo, é **quem deseja a mudança**. Eu ou a sociedade? Outro fator a analisar é se o **indivíduo se enquadra no desejo**, evitando frustração e desmotivação para alcançar outros objetivos. "Não adianta mudar a alimentação para emagrecer se a dieta implicar em consumir apenas alimentos que a pessoa não gosta. Essa é a principal razão que desmotiva as pessoas a persistir na dieta em busca do peso que ela julga ideal. É preciso buscar alternativas saudáveis que substituem os alimentos que não agradam", aponta a doutora Ivani.

Confira na próxima página dicas de como se planejar e correr atrás dos objetivos.

Christian Barbosa, escritor e especialista em administração de tempo e produtividade, aponta o esquecimento das promessas e o desejo por algo que não se pode cumprir como os grandes problemas para a concretização dos objetivos traçados no ano anterior. "Todos ficam bem empolgados com o novo ano que está por vir e prometem mil e uma coisas. Mas são poucos os que **colocam os desejos em um papel e traçam um planejamento** para que, de fato, consigam cumprir suas metas", explica Christian.

O autor complementa dizendo não ser impossível concretizar esses sonhos, **basta se organizar e encontrar um tempo para cada tarefa**. Confira algumas dicas de Christian para colocar os objetivos em prática:

Anote tudo

Christian sugere colocar metas, ainda que as julgue impossíveis, em um papel. Só assim será possível analisar com seriedade e traçar os passos que devem ser tomados para alcançá-las.

Prazo

Outra sugestão do especialista em organização do tempo é determinar um prazo para concretizar suas realizações. Assim fica mais fácil se organizar para atingir cada expectativa da lista de metas. 365 dias parece muito tempo, mas é preciso ter em mente que ficar parado não trará a realização dos sonhos.

Foco e determinação

Christian comenta que no início pode ser fácil, mas, durante o ano, podem aparecer empecilhos que desanimam a continuar com as promessas. Nesses momentos é preciso manter o foco! As atividades circunstanciais, que não trazem resultados, devem ser deixadas de lado para que não se percam as atividades importantes, ou seja, as suas promessas de ano novo!

Não deixe o estresse de fim de ano **afetar a sua saúde**.