

Veículo: Mais de 50
Data: 26/12/2011



Tempo de refletir

Conselhos para refletir e colocar em prática seus desejos em 2012

da redação

26/12/2011



O que você espera de 2012? Mais saúde para curtir a família, um novo amor para as noites de frio ou aquela viagem para Europa. Já parou para pensar nessa questão? Com um pouco de planejamento, é possível que tudo isso que você pensou torne-se realidade. Duvida? Nossos especialistas dão valiosas dicas do que você pode fazer para aproveitar melhor o seu tempo e concretizar seus desejos. Basta tirar um tempo para refletir, e depois, mãos à obra.

Quem quer ver seus desejos realizados, deve fazer por onde e começar a planejar. De acordo com a consultora em administração do tempo Valéria Nakamura, "é importante planejar o próximo ano para que possamos ser mais produtivos e ter mais foco nas ações que nos levem a atingir as nossas metas, sem perder tempo em atividades que não agreguem valor. É claro que durante o ano podem surgir problemas inesperados que atrapalhem o andamento das nossas ações mas, muitas vezes, a falta de comprometimento e disciplina das pessoas fazem com que os planos não se concretizem".

Não custa nada destacar que planejar o próximo ano não é a mesma coisa que fazer promessas. "Normalmente, as promessas surgem do sentimento mais emotivo que as festas e a esperança de um ano novo nos trazem. Para planejar, precisamos definir exatamente o que desejamos (nossas metas) e aí colocar todos os passos necessários para alcançá-las. Se tiver disciplina para segui-los, os planos costumam dar certo, sim, e se a meta for realmente importante, as pessoas a realizam", garante Valéria.

Os desejos que você tem para 2012 podem ser desde fazer uma viagem em família até realizar o sonho da casa própria. Não importa o tamanho, o que importa é a perseverança para realizá-lo. "Já ouvi muitos empreendedores dizerem que sonhar grande ou sonhar pequeno, dá o mesmo trabalho, então por que não sonhar grande? E isso é uma grande verdade, o trabalho do planejamento da execução haverá em qualquer um dos casos, mas se eu decidir sonhar grande pode ser que eu não alcance o ponto desejado, mas alcançarei muito mais do que o sonho pequeno", garante a consultora.

As promessas feitas no final de 2010 e que não puderam ser cumpridas em 2011, agora têm uma oportunidade de serem renovadas. De acordo com o especialista em administração do tempo e produtividade Christian Barbosa, "o brasileiro está otimista em relação ao próximo ano. Apesar da crise internacional que vem se consolidando na Europa e no mundo, no Brasil, para a maioria das pessoas, foi um ano bom e tudo indica que 2012 dará continuidade a este cenário (talvez um pouco mais turbulento). Enquanto houver otimismo e confiança por parte das pessoas, a coisa andará bem. E para não perder seu entusiasmo de ano novo e, quem sabe dessa vez, colocar em prática seus planos, separe uma hora para planejá-lo".

Se você quer ver mais dicas de como você pode fazer para que seu próximo ano seja muito mais produtivo, veja a seguir os conselhos elaborados pelos consultores Christian Barbosa e Valéria Nakamura.

Confira na próxima página:

1. Descubra o que é importante: Que papéis você precisa desenvolver no próximo ano? Que atividade vai desenvolver para ter mais equilíbrio? O que você precisa parar de fazer? O que eu faço hoje me ajuda a realizar as minhas maiores aspirações? Essas e outras perguntas ajudam você a mapear o que faz sentido e o que não faz na sua vida. Essa clareza ajuda a ter foco, a usar bem o tempo para sair do lugar. Escreva as suas ideias por ordem de importância, reflita sobre elas e decida em que irá focar no próximo ano.

2. Estipule metas, mesmo que sejam poucas: Não adianta fazer dez promessas de ano novo e não realizar nenhuma. É melhor ter uma ou duas que aconteçam do que nada que faça você sair do lugar.

3. Antecipe datas: Aproveite que o ano não começou e planeje eventos importantes com antecedência como: férias, check up médico, renovação de documentos, viagens, cursos, etc. Em cima da hora fica mais difícil de realizar.

4. Organize-se: Comece com a escolha de uma agenda, seja ela de papel ou um software, mas sem um local para registrar os itens anteriores não tem como. Depois, passe para a organização dos seus ambientes físico e digital, evite o acúmulo de informações desnecessárias e crie uma estratégia para se organizar.

5. Tenha disciplina: Tenha disciplina na execução do que foi planejado. Não adianta nada perder tempo com as outras etapas se, em cima da hora, você se distrai com outras coisas e deixa tudo que planejou de lado. Com disciplina, é mais fácil dos planos se concretizarem.

Para finalizar, Christian Barbosa deixa um conselho: "Alguns dizem que 2012 será o fim do mundo, mas eu acho que não. Na dúvida, não deixe de planejar, e nada de fazer dívidas irreais para 2013, pois é bem provável que o mundo não vá acabar".