

**Veículo:** Plena Mulher

**Data:** 22/12/2011



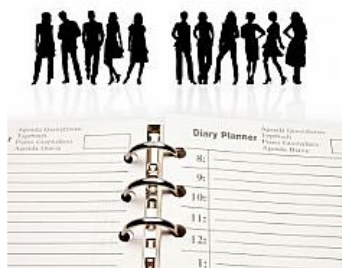
## COMPORTAMENTO: Promessas de ano novo: você vai cumprir?

22/12/2011

Tweet 12

Compartilhar 8

Curtir



Stoch photos

**"Ano que vem prometo cuidar mais da minha saúde". "Vou iniciar um curso de inglês e juntar dinheiro para comprar o meu carro". "Em 2012 quero investir na minha carreira e conquistar aquele cargo que sempre sonhei".**

Você com certeza já fez essas e tantas outras promessas na virada do ano, seja quando estava pulando as sete ondas, ou quando comeu lentilha na ceia. Pode ter sido algo ligado a sua personalidade, como a promessa de ser mais extrovertido, ou algo mais pontual, como desejar ter mais tempo para você. Você se lembra das promessas que fez ao ano

passado? E dessas, quantas você chegou realmente a realizar? Segundo o autor do livro *A Triade do Tempo*, Christian Barbosa, além de esquecerem das promessas, as pessoas não desejam algo que realmente possam cumprir.

"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, que também é especialista em administração do tempo e produtividade. "Não é impossível conseguir realizar esses sonhos, basta se organizar para que consiga encontrar um tempo para cada tarefa", afirma. Quer saber como realizar suas promessas e fazer de 2012 um ano de realizações? Então, confira essas dicas de Christian Barbosa:

- **Não prometa ao vento.** Anote tudo! Se você não anotar os seus desejos, esquecerá tudo no próximo dia. Coloque todas as suas metas, ainda que achar algumas impossíveis, em uma papel. Só assim poderá analisar com seriedade quais são os passos a serem tomados para chegar lá!

- **Determine um prazo para suas realizações.** Com isso, você conseguirá se organizar durante o ano para, com calma, atingir cada expectativa do seu checklist. Pense que você terá 365 dias para cumprir tudo. Mas não se esqueça: o tempo não para. ficar parado não trará seu sonho até você!

- **Tenha foco e determinação.** No início pode ser fácil, mas, durante o ano, pode aparecer empecilhos que o desanime a continuar com as suas promessas. Nesses momentos, mantenha o foco! Deixe de lado as atividades circunstanciais, que não trazem resultados, e não perca de vista as atividades importantes, ou seja, as suas promessas de ano novo!

**Christian Barbosa**, especialista em administração o tempo e produtividade