

Veículo: Portal Onne
Data: 05/12/2011



Promessas de Ano Novo

Quer saber como realizar seus desejos no próximo ano? Confira as dicas

por Redação ONNE



(Foto: Reprodução)

São Paulo, dezembro de 2011 – “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”. A maioria das pessoas 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. Elas podem ser ligadas a algo da personalidade, como a promessa de ser mais extrovertido, ou mais pontuais, como desejar ter mais tempo para si mesmo. Fato é que poucos se lembram das promessas que fizeram para o ano passado. E mesmo que se recordam, realizam a minoria delas. Segundo o autor do livro *A Tríade do Tempo*, Christian Barbosa, além de se 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 cumprir suas promessas e fazer de 2012 um ano cheio de coisas boas? Então, confira as 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 *check list*. 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, podem 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!