

Veículo: Plena Mulher

Data: 02/07 / 2012

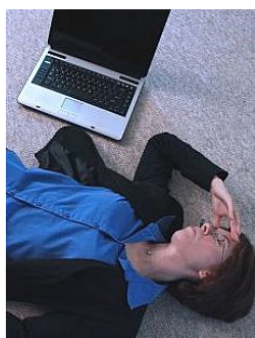


COMPORTAMENTO: Como persistir nos sonhos diante das frustrações diárias?

2/7/2012



Compartilhar



Stock.xchng

Outro dia recebi uma pergunta que com certeza é comum a todas as pessoas pelo menos uma vez na vida. Às vezes podemos fracassar durante a **caminhada** por problemas afetivos, de stress etc... Como podemos filtrar estas frustrações e acreditarmos novamente no futuro? Pois temos o planejamento, mas como os problemas diários, podemos ficar sobrecarregados. Como lidar com essas questões para não prejudicarmos a nós e aos outros que estão ao nosso redor?

Em primeiro lugar é preciso admitir e aceitar que a vida não é uma ciência exata. Óbvio, mas muitas pessoas costumam a aceitar essa verdade universal. Isso não quer dizer que você deva deixar a vida conduzir você para algum lugar e não criar metas ou nada disso. Muito pelo contrário. Pela imperfeição da vida é que precisamos nos esforçar para criar nosso

próprio futuro. E isso é função das metas e da correta gestão do seu tempo.

Sem "sonhos-metas" não teríamos a esperança de dias melhores e isso seria extremamente frustrante. Por isso precisamos tê-las rodeando nossa vida. Agora, quando deixamos de realizar nossos sonhos por causa das urgências, falta de planejamento e terceiros em nosso dia a dia a frustração pode ser intensa até depressiva.

O que eu acredito e aplico é:

1 – Eu planejo minhas metas no máximo de detalhes possível. Claro que não há condições de saber todos os passos ou todas as datas, mas sempre faço um ponto de revisão mensal pelo menos para ficar nos trilhos.

2 – Semanalmente eu coloco alguma atividade das minhas metas na agenda. Isso me dá a certeza que aos poucos a coisa vai andando. Quando a semana está **tranquila**, vai melhor, quando está enrolada se necessário adio para a próxima semana, sem culpa alguma.

3 – É preciso entender que existe uma linha muito tênue entre a persistência e a teimosia. Eu acho que persistência é acreditar e manter seu ritmo com algum tipo de resultado ao longo do tempo. Teimosia é insistir em uma coisa anos sem nenhum resultado **prático**. Se for teimosia, simplesmente aceite e remova a meta da sua vida.

4 – Existem algumas metas que são mais difíceis de serem alcançadas, às vezes tem terceiros envolvidos ou números ousados. Isso não pode significar que você estacione e não faça mais nada. Independente do andamento de uma meta, eu não paro as outras. Algo vai acontecer quando me coloco em ação, as coisas sempre fluem.

5 – Quando a meta não sai do lugar em geral o erro está em apenas dois lugares: especificação errada – ou seja, você definiu uma meta que não quer muito ou está além de qualquer possibilidade. O outro lugar de erro é o plano de ação, executamos coisas pequenas (tarefas) com duração máxima de poucas horas. Metas que não andam, tem tarefas ou passos grande demais para execução, aí fica na contemplação.

6 – Sempre tem os "sem fé" que vivem dizendo: esquece isso, faz isso, seu maluco, etc. O que eu faço é agradecer a sua opinião sincera e sigo meu **caminho** (de preferência longe do pessimista). O que os outros pensam de mim é problema dos outros, certo?

Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. www.triadps.com.br e www.maistempo.com.br