



**Christian
Barbosa**
Especial para
Esportes

Chegou a hora de rever suas metas

Já chegamos ao meio do ano, ou seja, já passaram seis meses depois daquele período em que muitos traçaram metas e fizeram promessas para um ano de 2013 melhor. Você parou para analisar o status das atividades que estão em sua lista? Na teoria, o ideal é que ao menos 50% desses compromissos estejam no campo dos realizados. Porém, na prática, se você descobrir que nem metade dos seus planos foram cumpridos ainda, não se desespere. Acredite, ainda dá tempo!

A melhor saída para evitar aquela sensação de frustração por não cumprir as suas metas é investir em um método de

planejamento eficaz e o gerenciamento das suas atividades. Dessa forma, é possível concluir tudo que havia planejado antes mesmo que o ano termine. No entanto, para que isso aconteça, imagine que seu ano está começando neste instante. Isso facilitará na organização das tarefas.

Na sequência, reserve de 20 a 30 minutos para esse exercício. Pegue uma folha de papel em branco para rabiscar suas ideias e depois transfira estes dados para sua agenda ou sistema de planejamento (www.neotriad.com).

Para definir essas metas e seus prazos, pense em três determinantes:

1 – Que áreas da sua vida você precisa dedicar mais ou menos tempo? Faça uma lista dos papéis da sua vida (pai, mãe, profissional etc) e crie duas colunas: "FAZER" e "PARAR". Na primeira coluna escreva atividades que precisa fazer por cada um destes papéis, coisas bem específicas e não contemplativas (em vez de "Ler Mais", coloque "Ler o livro X"). Na segunda coluna coloque as coisas que você faz, mas que não geram nenhum resultado e você sabe que deveria parar de fazer.

2 – Pense na Meta: Repare que coloquei no singular, o que significa que

é para ser limitado nessa quantidade de metas. Se tiver uma, ótimo, se tiver quatro, talvez não seja viável. Pense no número adequado para você. O mais importante nesse momento é o plano de ação, ou seja, as tarefas que vão fazer com que você saia do lugar. Esse é um bom momento para rever as promessas e checar o que andou e o que não andou. É simples, se não andou, é porque o plano de ação está mal feito ou a meta é inviável.

3 – Mente Antecipada: Pense em datas especiais para o próximo semestre, como por exemplo, entregas de proje-

tos importantes, idas ao médico para exames de checkup etc. Procure antecipar ou agendar atividades que devam ser feitas até o final do ano, assim você prioriza o importante, evita deixar para a última hora e fica com a certeza de que está no controle do seu tempo.

Lembre-se que ainda há seis meses para cumprir os seus planos, basta querer e começar neste instante! Não deixe para o ano que vem o que você pode colocar em prática ainda neste ano. Cumpra suas promessas e dê espaço para que novos planos possam surgir!

(Christian Barbosa, especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade; CEO – Triad PS, multinacional especializada em programas e consultoria nas áreas de produtividade, colaboração e administração do tempo)