

Artigo

Chegou a hora de rever as suas metas

Já chegamos ao meio do ano, ou seja, já se passaram seis meses daquele período em que traçamos metas e fazemos promessas para um 2013 melhor. Você parou para analisar o status das atividades de sua lista? Na teoria, o ideal é que ao menos 50% dos compromissos estejam realizados. Porém, na prática, se isto não ocorreu, não se desespere. Acredite, ainda dá tempo!

A melhor saída para evitar a sensação de frustração por não cumprir as metas é investir em um método de planejamento eficaz e no gerenciamento das atividades, a fim de concluir o planejado antes que 2013 termine. Para que isso aconteça, imagine que o ano está começando, o que facilitará na organização das tarefas.

Na sequência, reserve de 20 a 30 minutos para este exercício. Pegue uma folha de papel em branco para rabiscar suas ideias e transfira esses dados para a sua agenda. Para definir metas e prazos, pense em três determinantes:

1 – Que áreas da sua vida 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, descreva atividades que precisa fazer por cada um destes papéis, coisas específicas e não contemplativas (em vez de "ler mais", coloque "ler o livro X"). Na segunda, coloque as coisas

que faz, mas não geram resultado e que deveria parar de fazer.

2 – Pense na meta: repare que coloquei no singular, o que significa que a quantidade de metas deve ser limitada.

Se tiver uma, ótimo, se tiver quatro, talvez não seja viável. Pense no número adequado para você. O mais importante 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 promessas e checar o que andou e o que não andou. 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 este semestre (entregas de projetos, idas ao médico para checkup etc). Procure antecipar ou agendar atividades que devam ser feitas até o final do ano, priorize o importante e tenha certeza de que está no controle do seu tempo.

Lembre-se de que ainda há seis meses para cumprir seus planos. Não deixe para o ano que vem o que pode colocar em prática ainda em 2013. Cumpra suas promessas e dê espaço para que novos planos possam surgir! ■

Christian Barbosa é CEO da Triad PS (www.triadps.com.br) e autor dos livros *A Tríade do Tempo e Você*; *Dona do Seu Tempo*; *Estou em Reunião e Equilíbrio* e *Resultado – por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer*

O conteúdo deste artigo não reflete, necessariamente, a opinião do jornal "O Amarelinho"