

Como cumprir as promessas de ano novo

Christian
BARBOSA

** Christian Barbosa é especialista em gestão do tempo e produtividade*

Fim de ano é um momento em que as pessoas aproveitam para fazer planos e traçar metas para o ano seguinte. Para colocar em prática qualquer planejamento, é preciso pensar em um plano de ação, pois são esses passos que vão ajudar a realizar a sua meta. Se não tiver isso, as metas se transformam em sonhos ou em um vago desejo. Para que você comece 2015 focado em seus objetivos, selecionei cinco ações que te ajudarão a se planejar para o próximo ano:

1 - Descubra o que é importante - Como muitas pessoas não têm clareza do que realmente é importante, divida o seu ano em uma tríade. A primeira parte são as questões pessoais ou controlar as finanças. A segunda, tem a ver com a leitura. Por fim, pense em tua carreira e defina o que você quer para a sua vida profissional.

2 - Selecione as ideias - Muita gente reclama que não tem foco, que se perde com facilidade, pois começa diversas atividades e não termina nenhuma. Para quem está começando, sugiro que selecione duas ou três ações que gerem equilíbrio e resultado, ou seja, que proporcionem um bem-estar pessoal e profissional ao mesmo tempo. No início, é melhor ser restrito, se motivar e aprender como executar as suas metas.

3 - Quebrar em pequenos pedaços - As pessoas pensam macro e executam micro. Você não vai falar inglês fluente do dia para a noite, isso depende de uma série de pequenos passos, como fazer matrícula, ler dez páginas de um livro, ouvir 30 minutos de áudio etc. Quando você pega um sonho e acha que ele é grande ou impossível, é porque ele ainda está grande, aprenda a dividir o

seu objetivo em pequenos passos.

4 - Acompanhamento - Você criou uma meta de emagrecer e tem um peso que você quer chegar ao final do ano. Porém, sem um acompanhamento constante, é bem provável que você esqueça da sua meta em menos de seis meses.

5 - Usar agenda para as tarefas - Se você não colocar na sua agenda, você não vai fazer. Tem muita gente que erra em relação ao uso da agenda e tem pessoas que nem usam.

Planejar-se é a maneira mais adequada para alcançar seus objetivos pessoais e profissionais. Se você quer mudar a sua vida, não deixe para amanhã, escreva em um papel para que memorize as suas metas e comece hoje a fazer a diferença para realizar os seus maiores sonhos.