



COMO CUMPRIR AS PROMESSAS DE ANO-NOVO

Ter foco e ser realista
são pontos importantes
para se alcançar os
objetivos traçados.

Sua Vida | 20 e 21

ANO-NOVO

KARINE WENZEL

karine.wenzel@diario.com.br

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Scranton, na Pensilvânia, nos Estados Unidos, constatou algo que todos estão cansados de saber: as pessoas não cumprem as promessas de ano novo. O levantamento, feito no início de 2014, mostra que apenas 8% dos entrevistados conseguiram cumprir os itens da lista. E pior: 75% deles só se esforçaram para cumprir as metas na primeira semana e depois desistiram. Mas não desanime. Antes de pegar o papel e a caneta para escrever a lista de 2015, fique atento a algumas dicas para garantir o sucesso das resoluções neste novo ano. A coach Mariana Morena defende que o primeiro passo é assumir a responsabilidade no cumprimento dos objetivos. Outra dica importante é ter foco e ser realista. Nada de listas gigantes e metas mirabolantes. O importante é analisar o contexto e o que foi realizado em 2014, para então subir um degrau, sem esquecer de priorizar o que será importante para o período. Definido o que você quer para o próximo ano, é fundamental, além de escrever a meta de forma positiva e específica, detalhar o plano de ação, porém ele não deve ser engessado.

“

É fundamental ter organização, não espere ficar com fome ou geladeira vazia para querer ser saudável. Se já tiver tudo em casa, fica mais fácil manter a rotina. O que mais funciona é a pessoa ter uma meta final.

ANA PAULA BEGIN
Nutricionista

“

É importante lembrar que apenas as viagens de ida e volta para esses países (Ásia) levam cerca de quatro dias. Então é importante reservar um período mais longo.

FELIPE JENDIROBA
Presidente da Intercultural

O primeiro passo é definir o orçamento para a viagem. Depois deve-se analisar o objetivo e a época do ano que terá disponibilidade para o passeio. Caso você defina fazer uma viagem ao exterior, deve-se programar com mais antecedência e lembrar dos gastos extras com passaporte e visto. Em alguns países também são exigidas vacinas. Uma opção de destino para quem não quer gastar muito é Buenos Aires, segundo Felipe Jendiroba, presidente da empresa de intercâmbio Intercultural. Não precisa de passaporte, além do país ter um custo menor.

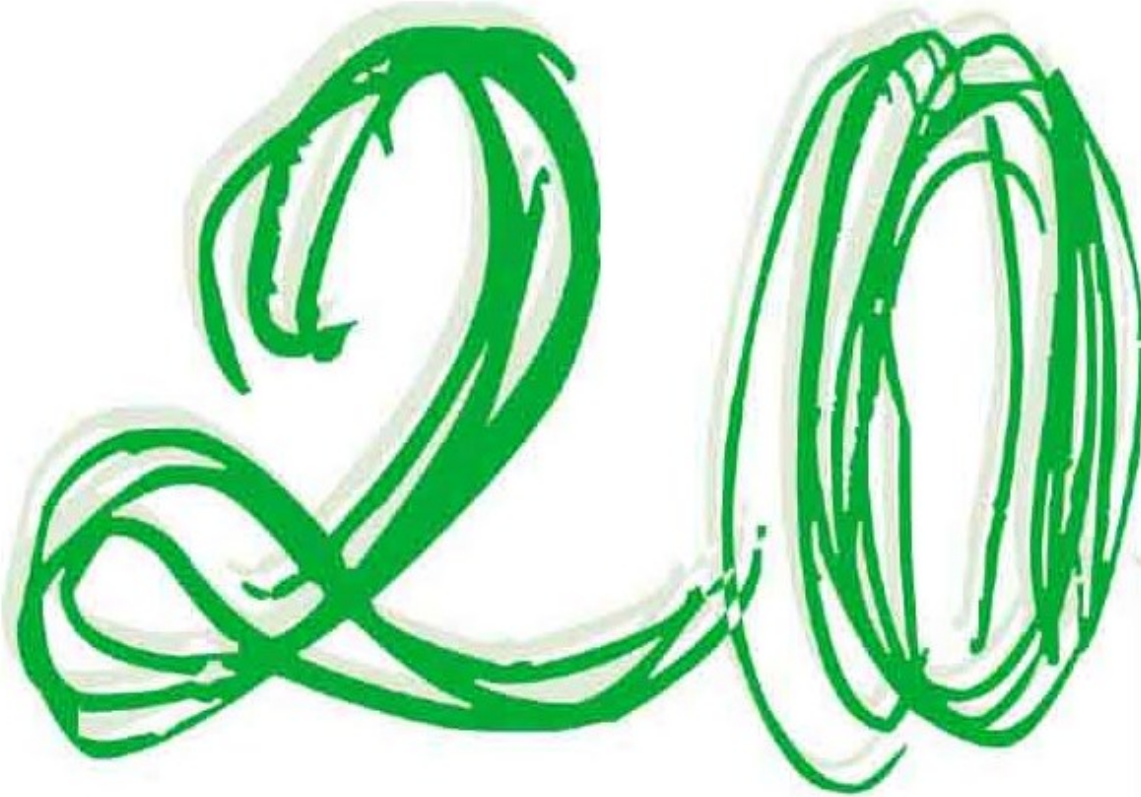
“

Muitas pessoas estão endividadas por falta de organização, por tentar gastar mais do que ganha. É hora de tentar entender para onde o dinheiro vai. Pegue uma caderneta e anote onde está gastando.

JURANDIR SELL MACEDO
Especialista em finanças pessoais



em



vida nova

Aumento Salarial



O primeiro passo é verificar se a empresa tem algum modelo de avaliação estruturado. Caso a organização tenha um processo consolidado, o colaborador deve se basear nestes critérios para promoção. É importante também considerar o tempo que se está na empresa. Para Giovana Tensini de Aguiar, consultora da SBA Associados, o trabalhador deve fazer mais do que for solicitado, ser uma pessoa disposta. Também deve levar em conta cursos que foram feitos e atividades para melhorar o desempenho.

“

Não há problemas em pedir aumento, mas é preciso saber a hora certa. É importante marcar um horário com o gestor, verificar como está o humor dele e analisar se é um momento que a empresa está mais calma.

GIOVANA T. DE AGUIAR
Consultora da SBA Associados

Mais tempo para a Família



Como o trabalho consome a maior parte do tempo, a dedicação à família precisa ter mais qualidade. É o que defende o especialista em gestão de tempo e produtividade Christian Barbosa. Ele afirma que o primeiro passo é descobrir aquilo que mais consome o tempo e trabalhar na redução desse item. Existem várias formas de fazer isso. Uma delas é criar uma meta pessoal de redução do seu horário de trabalho. Se você trabalha 12 horas por dia, por exemplo, tente colocar uma meta de reduzir para 11 horas. Além disso, marque algo que goste de fazer para depois do expediente.

“

Desligue a TV à noite e converse verdadeiramente com a família. Convide as pessoas para jantar sem pressa. Brinque com os filhos e passeie com a esposa.

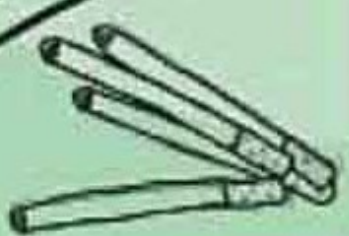
CHRISTIAN BARBOSA
Especialista em gestão de tempo

“

O mais importante neste período é estar disposto a ter mais saúde e estar consciente de que o cigarro não resolve problemas. Anote quais são os motivos para parar de fumar para lembrá-los com frequência.

MARISE NOLASCO PEREIRA
Coordenadora do Programa de Controle do Tabagismo de Florianópolis

Parar de Fumar



Marise Nolasco Pereira, coordenadora do Programa de Controle do Tabagismo da Secretaria de Saúde de Florianópolis, afirma que o primeiro passo é escolher uma data para deixar de fumar. Recomenda-se anotar esse dia no calendário. Centros de Saúde da Secretaria de Saúde de Florianópolis oferecem tratamento de controle do tabagismo. Segundo Marise, anotar quais são os motivos para parar de fumar e lembrá-los com frequência ajuda. Algumas dicas: beber água com frequência e praticar atividades físicas.

OUTRAS DICAS

METAS MENORES

Divida a meta central em metas menores para ter indicadores e saber se está no caminho certo.

SEJA POSITIVO E ESPECÍFICO

Escreva de forma positiva. Por exemplo, em vez de escrever não fumar, escreva “quero ter mais saúde”.

FÁCIL ACESSO

Faça a lista em um local de fácil acesso. Por exemplo, na primeira folha da agenda ou em algum aplicativo. É muito importante que elas estejam registradas.

USE IMAGENS

Você pode fazer um mural com imagens. Nosso inconsciente trabalha muito mais com imagens do que com palavras.

Fonte: Coach Mariana Morena

TECNOLOGIA A FAVOR

Alguns aplicativos podem ajudar neste novo caminho. Confira:

METAS DE VIDA

Auxilia nas metas relacionadas à saúde, como beber água, dormir bem ou parar de fumar. E você pode ajustar alarmes para não esquecer dos objetivos. Grátis e disponível para Android e iOS.

WUNDERLIST

Permite a criação de listas, inclusive públicas, se preferir. Grátis e disponível para Android e iOS.

RELEMBRE-ME

Você escreve as metas e determina o prazo para recebê-las por email. Disponível em www.relembre.me

AHERK!

Essa solução é um pouco mais radical e chantageia você. Defina os objetivos e, depois do prazo determinado, seus amigos no Facebook definem se foram cumpridos. Caso não tenham sido, uma foto constrangedora (eleita por você mesmo) vai parar na rede social. Disponível em www.aherk.com.

eu quero...