



Vença o obstáculo das promessas não cumpridas

O ano novo se aproxima, você faz planos para “fazer diferente”, mas será que dá conta de cumprir? Especialistas ensinam como rever as estratégias pessoais e levar adiante as resoluções para 2015

Cora Soares

cora.soares@diariodaregiao.com.br

Vou emagrecer, vou me casar, vou entrar em uma academia, vou melhorar meu currículo, vou mudar de vida. Quantos e quantos anos repetindo velhas promessas que não passaram da primeira semana de janeiro ou nem chegaram às primeiras horas do ano novo. Porém, longe das tradicionais promessas que jamais se concretizam, algumas pessoas têm um forte objetivo e conseguem atingir com sucesso aquilo que pediram.

Sim, há quem consiga completar a meta que parece simples. Mas para chegar até o resultado é preciso esforço. “Quando pensamos em mudar algo, admitimos nossa insatisfação com a forma como estamos funcionando. Prometemos, pois esperamos melhorar, mudar, evoluir sempre. Temos a sensação de que ao término do ano terminamos uma etapa e, a partir daí, devemos começar algo novo, com novos projetos, sonhos, conquistas... Como se pudéssemos “zerar” e recomeçar. Prometemos porque esperamos cumprir. Ninguém promete algo pensando que não será possível, mas sim, que fará de tudo para alcançar aquele objetivo. No começo do ano, temos a sensação de recomeçar, uma nova chance, um fazer de novo.” É o que diz a psicóloga clínica formada em Gestalt-terapia e EMDR, Luciana Vera Crepaldi.

Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad, aponta que “fim de ano é um momento em que as pessoas aproveitam para fazer planos e traçar metas para o ano seguinte. Emagrecer, gastar menos dinheiro, ter mais tempo para a família, trabalhar menos, trabalhar mais, investir na carreira ou conseguir um emprego melhor. Esses são alguns

Muitas vezes as metas são esquecidas ou as pessoas não sabem por onde começar

Christian Barbosa, CEO da Triade

dos exemplos mais comuns das promessas feitas. O grande problema é que poucos realmente cumprem aquilo que pretendiam na hora da virada. Muitas vezes isso acontece porque as metas são esquecidas ou porque as pessoas não sabem por onde começar a agir.”

Ele reforça que para colocar em prática qualquer planejamento, é preciso pensar em um plano de ação, pois são esses passos que vão ajudar a realizar sua meta. “Se não tiver isso, as metas se transformam em sonhos ou em um vago desejo.”

Determinação

A psicóloga Luciana Crepaldi fala que o importante no início do ano é traçar metas com objetivos reais, que sejam possíveis de ser atingidos e o que pretende-se fazer para atingi-los. “Definindo assim uma estratégia (ações diárias) e um prazo para que ocorra tal mudança.”

É o que fez a estilista Maria Fernanda Guarniero, 38 anos. “Prometi que 2014 seria um ano de realizações profissionais, voltaria a estudar e que principalmente não choraria mais, pois 2013 foi um ano difícil, perdi minha mãe com um câncer de pulmão superagressivo e fiquei desolada, porque sabemos que a vida segue, mas a minha seguiria sem um pedaço. Minha mãe era vida,

era esperança, ela determinada, lutou até o último suspiro. Na véspera de ano, a contagem regressiva terminou, tentamos nos abraçar e nos desejar um feliz ano novo, como é de costume, mas foi difícil, choramos emocionados e nenhuma palavra saía, pensei muito nela e na sua força, e daí resolvi fazer a promessa: esse vai ser o meu ano, vou ter a mesma força que minha mãe sempre teve e vou acontecer.”

A estilista conta que adotou alguns métodos para cumprir a promessa, como assumir a tristeza e em seguida procurar ajuda médica. Ela conta que sentia que havia uma energia positiva mesmo depois de tudo que tinha passado. Em abril deste ano, ela se desligou da empresa onde trabalhava, pois se sentia acomodada e foi em busca de algo melhor.

“Fui convidada a assinar a coleção de moda da Ana Hickmann, não fiquei nem um dia desempregada e na hora eu soube, era o ‘meu ano’. Eu determinei que seria um ano maravilhoso, porque nós, profissionais do Interior, com formação local, questionamos muitas vezes até onde podemos chegar sem sair de casa... Já estou na terceira coleção, finalizei o inverno 2015, foi um trabalho incrível, com profissionais de fora do país e passou um filme naquele momento: sou eu que estou aqui, representando a empresa que acreditou no meu trabalho, putz, confesso, voltei às lágrimas que jurei não mais fazer parte dos meus dias, mas foram lágrimas de felicidade plena.”

Com fé e muita disposição a cumprir, a pedagoga Isabella Velani prometeu ser uma pessoa menos consumista, pensar mais antes de comprar, e fez uma promessa de ficar pelo menos quatro meses sem comprar nenhuma peça de roupa, sapatos, bolsas ou acessórios: “Na época, estava procurando um emprego melhor, e fiz a promessa para Nossa Senhora, pois sabia que assim jamais a quebraria.”

Arquivo Pessoal

2014 começou difícil para a estilista Maria Fernanda Guarniero, que teve de lidar com a dor de perder a mãe e a decisão de deixar o antigo emprego. Hoje, ela assina as coleções de Ana Hickmann: “Eu determinei que este seria um ano maravilhoso”



dicas

O especialista Christian Barbosa elenca cinco ações valiosas para cumprir as promessas que, segundo ele, são de fato eficazes:

- 1 - Descobrir o que é importante; dividir o ano em uma tríade de relevâncias
- 2 - Selecionar as ideias, ter foco
- 3 - Quebrar em pedaços, ou seja, distribuir as intenções
- 4 - Acompanhar a meta, ela não pode ser esquecida
- 5 - Usar uma agenda para tarefas, pois se não colocar na agenda, não cumpre