

METAS

Como cumprir as promessas de ano novo



Christian Barbosa
Especialista em administração de tempo e produtividade

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 dos exemplos mais comuns das promessas feitas. O grande problema é que poucos realmente cumpram 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.

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

Aprenda a dividir o seu objetivo em pequenos passos

do que realmente é importante, divida o seu ano em uma tríade. A primeira parte são as questões pessoais. Por exemplo, incluir uma atividade física em seu dia, emagrecer ou controlar as finanças. A segunda tem a ver com a leitura. O Brasil está entre os países que menos leem no mundo, porém, essa é a única forma de abrimos a nossa mente para sairmos do lugar e termos novas ideias. Elabore uma lista de livros que você gostaria de ler no próximo ano. Por fim, pense em sua carreira e defina o que você quer para a sua vida profissional e quais competências precisam ser desenvolvidas para que você consiga alcançar os seus objetivos. Quando pensamos nesses três pilares, começamos a ter “insights”. Faça um “brainstorm” e anote todas as ideias. Isso é fundamental para que o seu planejamento aconteça.

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. É isso que faz o seu tempo ser gerenciado e tornar seus objetivos mais viáveis. Afinal, você não faz a coisa grande, mas sim o pequeno ao longo da semana. Quanto menor esses pedaços, melhor para você.

4) Acompanhamento - Você criou uma meta de emagrecer e tem um peso que 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. Isso porque você não está constantemente em ação com a sua meta. Crie um compromisso de acompanhamento repetido na sua agenda. Não importa o período que você fará isso, o importante é que você retome ele com frequência.

5) Usar agenda para as tarefas - Se você não colocar na sua agenda, não vai fazer. Tem muita gente que erra em relação ao uso da agenda e tem pessoas que nem usam. Se você for mais “hightech”, que gosta de tecnologias e smartphones, tem uma série de opções no mercado de aplicativos para gerenciar tarefas, como o Neotriad e Evernote. Já se você for daqueles que não gostam de tecnologia, use a agenda de papel. O importante é encontrar um método que se adapte mais ao seu estilo e anotar todas as demandas do seu planejamento.

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.