

JORNAL DA Mulher

A oportunidade do recomeço

Fabiana Lucato

O que você acha do fim do ano? Você gosta ou fica meio deprimido? Certa vez, eu conversava com Ruy Neto, colaborador deste Jornal da Mulher, professor e craque em hipnose e PNL exatamente sobre este assunto. Por que será que mui-

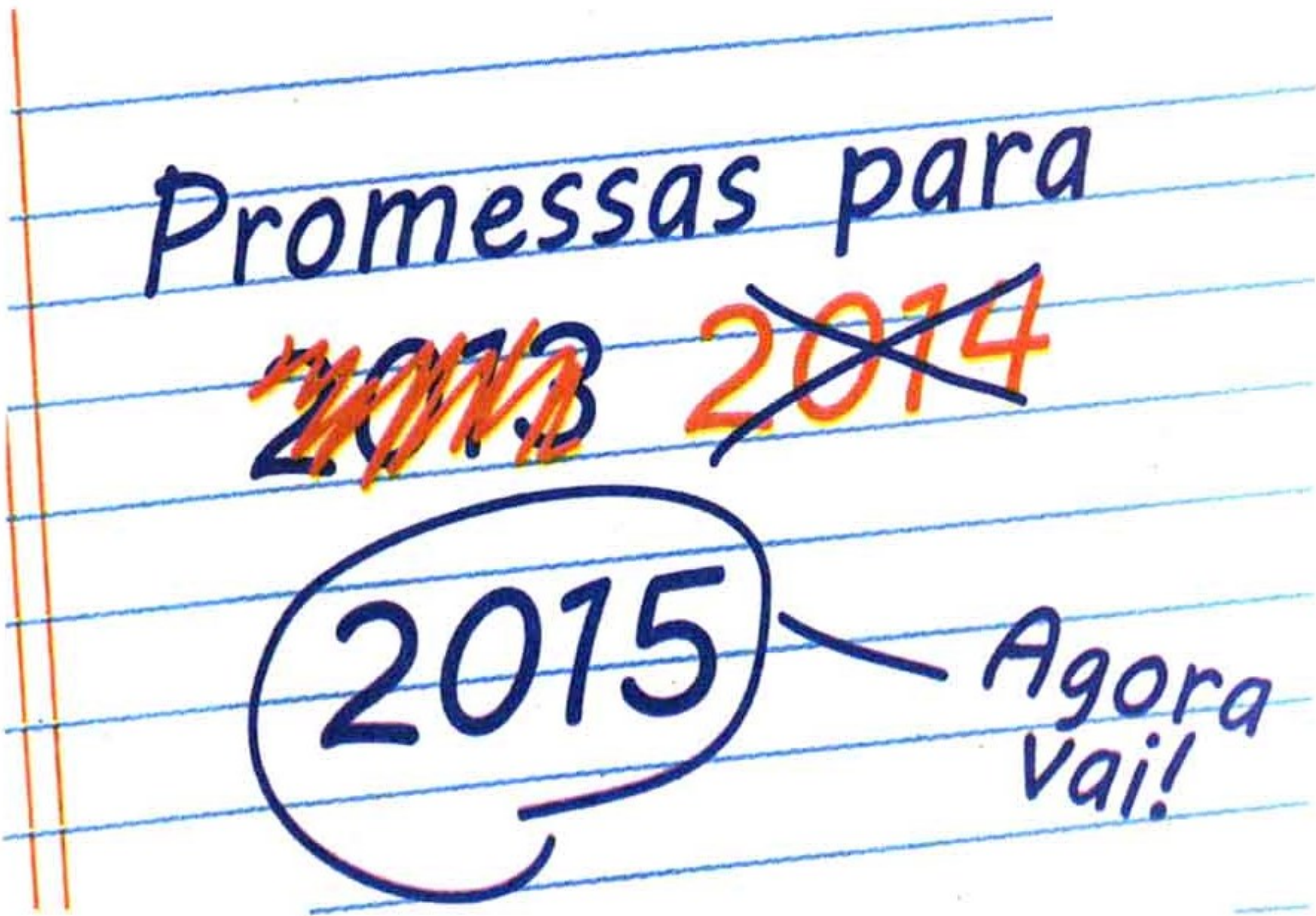
tos não gostam desta época de fim de ano, eu perguntava: “muitos, por causa do nome”, me dizia Ruy. Como assim? “Repare: fim de ano... Para algumas pessoas a ideia de FIM de alguma coisa é triste. Fim de um relacionamento, fim de um ciclo, fim de alguma coisa que foi boa e acabou.

Se essas pessoas trocassem o fim de ano por ‘começo de um ano-novo’, talvez se motivassem”, argumentava. E com razão! O começo de um novo ano escolar, aquele caderno bem feitinho com letra caprichada, o começo do namoro um fazendo gentileza ao outro, o começo anima-

dor de um novo projeto no trabalho, o começo da dieta que a gente faz certinho, as primeiras aulas do curso de inglês às quais a gente não falta, as idas à academia no começo são sempre pontuais... de fato, a impressão é que a coisa do meio para o final é que desanda. Se é a rotina que desmotiva essa

ideia de começo de um ano novinho, é a oportunidade de se animar novamente. Repensar naquilo que foi ruim, em como poderíamos melhorar e traçar planos. Mais que isso, imaginar como fazer para que funcione. Talvez o ano-novo tenha também um pouco dessa função. Teremos aí mais 365

dias em forma de oportunidades para fazer melhor. Para dar empurrãozinho no recomeço, selecionei o texto do maior especialista do Brasil em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa e gostaria de compartilhar com vocês leitores! Vamos em frente, fazer um 2015 melhor...



Como cumprir as promessas de Ano-Novo

* Christian Barbosa

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 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.

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, 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 um dos países que menos lê 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 tua carreira e defina o que você quer para a sua vida profissional e quais competências precisam ser desenvolvi-

das 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 a que você quer chegar no 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 acompa-

nhamento repetido na sua agenda. Não importa o período que você fará isso, o importante é que você o retome com frequência.

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. 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 vo-

cê 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.

*Christian Barbosa - Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do País e da Fortune 100. Autor dos livros "A Tríade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; e "Estou em Reunião"; coautor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; "Equilíbrio e resultado - Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais nova obra: 60 estratégias práticas para ganhar mais tempo.