

Planejamento

Especialistas dão dicas para atingir metas neste ano

Cynthia Grilo

cynthia@oamarelinho.com.br

Início de ano é tempo de avaliar o que foi planejado para o ano que terminou e analisar o que foi realizado, conquistado e o que ficou apenas no campo das ideias. Neste último cenário, em geral, a maioria das pessoas revela tendência em atribuir a culpa ao trabalho, à família, ao marido/esposa, à falta de tempo, ao dinheiro insuficiente, entre outras desculpas para não assumir que faltou responsabilidade da sua parte para com o planejamento pessoal.

Para atingir os sonhos mais desejados, é preciso planejar e traçar uma linha com objetivos concretos e reais (*veja mais dicas no quadro ao lado*). "As pessoas fazem pedidos na virada do ano para obter sucesso em várias áreas, mas é preciso projetar o que a gente quer e isto exige esforço, tempo e renúncia, pois é, por meio desse sucesso, que fazemos nossas projeções para o próximo ano", destaca a psicóloga da Clínica Vivencialle, Letícia Guedes, membro da Associação Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental (ABPMC).

De acordo com a diretora da Unique B – Negó-



A diretora da Unique B e coach, Anna Paula Borges

cios e Pessoas e coach, Anna Paula Borges, consultora de projetos de vida e de marca pessoal, a melhor forma de se cumprir objetivos, sejam pessoais ou profissionais, é transformando os sonhos em um plano de ação que mostre passo a passo o que fazer para chegar ao resultado final desejado.

"Com um plano de ação, adquire-se o hábito de acompanhar e monitorar as tarefas o tempo todo, pois a essência do planejamento é exatamente planejar, agir, monitorar e corrigir e aí o ciclo recomeça. Assim, qualquer época do ano é ideal para rever o planejamento, o que foi alcançado. É sempre tempo de novos projetos, não importa se é março, agosto ou dezembro", exemplifica.

Também é importante não ter medo dos obstáculos e fazer com que os dias sejam produtivos tanto no campo profissional quanto no pessoal. "Estamos sujeitos às adversidades e se não há um plano que nos possibilite avaliar uma nova rota, um novo caminho para alcançar o que desejamos, em geral, passamos a sofrer com o medo, a ansiedade, a angústia, o que acaba levando à frustração e abandono de sonhos e objetivos", finaliza a coach. ■



A psicóloga da Clínica Vivencialle, Letícia Guedes

Passos para concretizar resoluções do Ano Novo

- Defina poucas resoluções. Assim, fica mais fácil manter o foco.
- Coloque tudo no papel, pois o simples fato de escrever suas metas reforça o compromisso.
- Marque uma data. Resoluções sem data definida para acontecer têm grande possibilidade de não se concretizarem.
- Escreva as tarefas necessárias ou como pretende fazer aquilo acontecer.
- Não faça sua resolução apenas no dia do Ano Novo, pois irá refletir apenas um momento particular.
- Seja realista. Defina metas e objetivos que possam ser cumpridos.
- Seja persistente. São necessários 21 dias para que uma nova atividade se torne um hábito e 6 meses para que vire parte de sua personalidade.

Fonte: coach Bibianna Teodori

- Pense em tua carreira e defina o que quer para a sua vida profissional e quais competências precisam ser desenvolvidas para alcançar os seus objetivos.
- Selecione duas ou três ações que gerem equilíbrio e resultado, ou seja, que proporcionem um bem-estar pessoal e profissional ao mesmo tempo.
- Quando você pega um sonho e acha que ele é grande ou impossível, é porque ele ainda está grande. Então, aprenda a dividir o seu objetivo em pequenos passos.
- Sem um acompanhamento constante, é bem provável que você esqueça da sua meta em menos de seis meses. Crie um compromisso de acompanhamento repetido na sua agenda.
- Se você não colocar na sua agenda, você não vai fazer. É preciso anotar todas as demandas do seu planejamento.

Fonte: Christian Barbosa