

REVEJA SUAS METAS

Apenas 8% das pessoas no mundo conseguem cumprir os objetivos traçados no início do ano. Se você ainda não alcançou nem metade do que planejou em janeiro, corre que ainda dá tempo de riscar alguns itens do seu caderninho **Por Marcia Di Domenico**

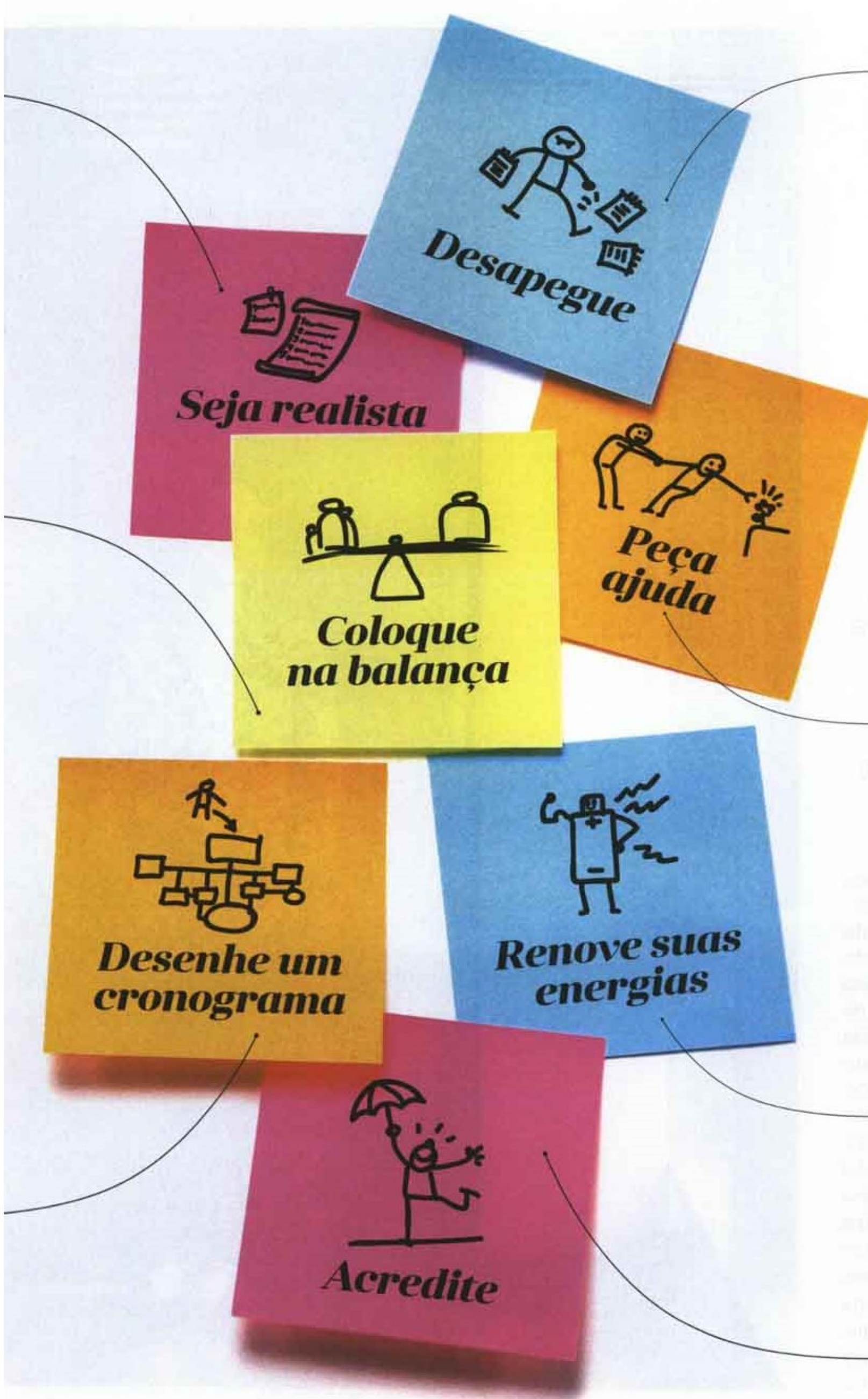
O começo do ano é uma temporada de planos. O problema é que essa empolgação dura pouco e facilmente os planos vão por água abaixo. De acordo com uma pesquisa da Universidade de Scranton, na Pensilvânia, nos Estados Unidos, 75% dos entrevistados admitiram que o entusiasmo para realizar suas metas não costuma passar das primeiras duas semanas do ano novo. Apenas 8% disseram conseguir cumprir o imaginado. “Deixamos metas pelo caminho porque não temos comprometimento com nós mesmos”, diz Heidi Reeder, autora de *Commit to Win: How to Harness the Four Elements of Commitment to Reach Your Goals* (Comprometido com a Vitória: Como Dominar os Quatro Elementos do Comprometimento para Alcançar Suas Metas, em tradução livre, sem edição em português). “Sem isso, metas são apenas sonhos e promessas sem embasamento para se concretizarem.” Assim como a motivação dá energia para definir objetivos e se lançar rumo a eles, o comprometimento é a força que faz você seguir firme na jornada.

A tarefa exige disciplina e uma boa dose de reflexão. Para Heidi Reeder, que também é professora do departamento de comunicação da Boise State University, em Idaho, nos Estados Unidos, ter sucesso na realização dos seus alvos depende de analisar a questão por quatro ângulos. O primeiro são os valores, em que você deve questionar quais ganhos e recompensas (materiais, profissionais, subjetivos) que determinado resultado oferece. O segundo são os investimentos, quando é preciso pensar que esforços (emocionais, financeiros, de tempo) você está disposto a fazer. O terceiro são os problemas, momento em que é feita a leitura das dificuldades do percurso. O quarto são as escolhas, hora de identificar do que será necessário abrir mão para conquistar algo maior. As respostas para cada ponto servem para definir as estratégias e a dose de energia que deve ser depositada na empreitada – e ajudam a verificar quando é mais inteligente desistir de algo que pode atrapalhar uma conquista ou a fluidez de outras tarefas. Traçamos uma rota para facilitar seu (novo) planejamento. Faltam só quatro meses para o fim do ano, mas ainda dá tempo de transformar em meta o que não passou de sonho. ☒

NÃO ADIANTA QUERER RISCAR RAPIDAMENTE DA LISTA UMA META COMPLEXA DEFINIDA MAIS DE SEIS MESES ATRÁS, MAS QUE AINDA NEM COMEÇOU A SAIR DO PAPEL. O ideal é escolher duas propostas de curto ou médio prazo e se concentrar nelas. Mais do que nunca, mantenha os pés no chão. “Se você vem tentando um cargo de chefia há anos e ainda nem sinal dele, melhor não contar com isso nos próximos meses”, diz Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo. Mantenha o foco no que pode trazer resultados mais imediatos.

COMO FALTAM POUCOS MESES ATÉ O FIM DO ANO, É FUNDAMENTAL OTIMIZAR O TEMPO E PREVENIR SURPRESAS QUE ATRASEM SUAS CONQUISTAS. Na dúvida de o que priorizar, Heidi sugere uma espécie de fórmula do comprometimento: “Quanto maior o investimento para alcançar uma meta, maior a chance de se manter fiel a ela”, diz. Procure investir nas que custem mais esforço, mas que tragam maiores recompensas, em detrimento das que apresentem mais dificuldades de realização. Esse raciocínio eleva a probabilidade de sucesso.

SE NÃO FEZ ISSO ATÉ AGORA, DISTRIBUA AS TAREFAS NECESSÁRIAS PARA COMPLETAR UM OBJETIVO AO LONGO DAS SEMANAS QUE RESTAM ATÉ O FIM DO ANO. Um jeito de exercitar o comprometimento é adotar uma agenda como ferramenta para acompanhar o andamento das etapas concluídas. Essa estratégia ajuda a fortalecer seus propósitos e a redefinir rumos. Isso facilita a observação da sua evolução e aumenta a motivação, pois você percebe que, a cada etapa concluída, está mais perto de atingir seu alvo. Pense nas metas como nos músculos: é necessário mais de uma sessão de academia para ficar em forma. Empenho, repetição e regularidade são fundamentais para obter resultados no trabalho.



SE PROCRASTINOU ATÉ AGORA E POUCO CAMINHOU EM DIREÇÃO A CERTOS OBJETIVOS, O MAIS PROVÁVEL É QUE NÃO ESTEJA ENVOLVIDO DE VERDADE COM ELES.

"Você pode se sentir culpado ao deixar coisas para trás, mas entenda que, quando se trata de comprometimento, não dá para ser tudo ou nada: algumas coisas são mais importantes ou urgentes do que outras", diz Heidi. Às vezes, desistir de uma meta pode abrir o caminho para que outra se concretize.

EM VEZ DE ENTRAR EM DESESPERO E SE LANÇAR EM UMA CORRIDA CONTRA O TEMPO, ENVOLVA A EQUIPE E QUEM MAIS PUDE CONTRIBUIR PARA QUE OS PROCESSOS SEJAM SIMPLIFICADOS E AS TAREFAS, CONCLUÍDAS.

Isso significa, até, terceirizar serviços. Mas lembre-se que algumas missões dependem só do seu esforço. Comprometer-se a ser promovido, a estudar ou a fechar um acordo não envolve outras pessoas, portanto não é bom que esteja na lista de prioridades quando o prazo é enxuto.

O SEGUNDO SEMESTRE É UMA ÉPOCA ESTRESSANTE. SE A INTENÇÃO É RETOMAR TAREFAS INICIADAS E CONCLUIR O MÁXIMO DE PLANOS POSSÍVEL AINDA EM 2015, SUA SAÚDE E ENERGIA PRECISAM ESTAR EM ALTA.

Ou seja, sacrificar o almoço ou a atividade física em nome de mais tempo no escritório não é a melhor estratégia. Além de alimentação equilibrada e exercícios, levar a sério um hobby ou a prática de relaxamento fora do expediente tem impacto no rendimento.

NEM TODA A DEDICAÇÃO DO MUNDO BASTA PARA QUE UM PROJETO SE CONCRETIZE.

É preciso somá-la ao comprometimento. Senão o entusiasmo corre risco diante de uma baixa na equipe, negativa do chefe ou rombo no orçamento.

"Prepare-se para vencer as adversidades e persistir", diz Heidi.