

Revista da Hora

Domingo, 2 de outubro de 2016

Agora

Em sua lista de metas para 2016, a engenheira mecânica Carolina Pereira definiu que iria aprender espanhol

Parte integrante do Jornal Agora São Paulo - Não pode ser vendida separadamente - Ano 18 - nº 913 - Fabio H. Mendes/Folhapress

Não desista de suas metas

Faltam três meses para o fim de 2016 e você não realizou nenhuma das suas promessas de ano novo? Veja histórias de quem está correndo atrás do tempo perdido e dicas de especialistas que podem ajudar

Corrida contra o tempo

Ainda dá para conquistar as metas planejadas para 2016 e fechar o ano com chave de ouro; veja como realizar seus objetivos

Seja por falta de tempo, preguiça, insegurança, desorganização ou dificuldade em lidar com os obstáculos, muitas pessoas acabam desmotivadas e não concluem as resoluções de ano novo, traçadas com tanta determinação. Mas, a três meses do fim de 2016, ainda há tempo para arregaçar as mangas e, com afinco, ir atrás da concretização das promessas feitas. "Pode parecer pouco, mas 90 dias equivalem a um terço da gestação de um bebê. Dá para fazer muita coisa", diz Helia Lin, idealizadora do Projeto Asas Abertas, que incentiva pessoas a realizarem sonhos.

É claro que nem todos os desejos podem ser realizados nesse tempo, mas o importante é dar o primeiro passo. "Se a meta é grandiosa e impossível de ser conquistada em poucos meses, deve ser planejada e executada aos poucos. Mas o começo deve ser agora. Quanto mais

esperar, mais vai demorar para atingir o resultado", diz Roberto Debski, psicólogo e diretor da Clínica Ser Integral.

Antes de pegar a listinha feita em janeiro e tentar fazer tudo de uma vez, é primordial refletir sobre ela, definir prioridades e ver o que é possível realizar sem se prejudicar. "Escolha no máximo duas metas e se dedique a elas. Gerencie o tempo, coloque na agenda horários definidos e estabeleça passos muito claros, que te façam lembrar dessas tarefas, o que pode ajudar a realizá-las", fala Christian Barbosa, especialista em produtividade e idealizador do curso O Melhor Ano de Todos, que auxilia no desenvolvimento de um plano eficiente voltado para estratégias.

Veja histórias de quem resolveu correr atrás do tempo perdido e aprenda com especialistas para encerrar o ano com muito sucesso.

(Laís Oliveira)

As principais promessas

O que as pessoas mais esperam conseguir com a chegada do ano novo



Saúde

Emagrecer, parar de fumar, alimentar-se bem, ter um estilo de vida saudável, conhecer um esporte



Profissional

Arranjar um emprego melhor, ser promovido, fazer um curso



Financeiro

Comprar algo específico (apartamento, carro, celular, eletrônicos), fazer uma viagem



Pessoal

Encontrar um amor, passar mais tempo com a família, ser mais paciente, separar tempo para si

Fonte: Allessandra Ferreira, "coach" da empresa AlleaoLado; Christian Barbosa, especialista em produtividade; Helia Lin, idealizadora do Projeto Asas Abertas; Pilar Aznar, "coach"; e Roberto Debski, psicólogo e diretor da Clínica Ser Integral

A empresária Cláudia Schweickert, 53 anos, retomou o hábito de praticar atividade física

Rivaldo Gomes/Folhapress

Atividade física deve ser iniciada com acompanhamento

Quem pratica atividade física, geralmente, mantém o pique, mas é só parar por alguns dias que bagunça o relógio biológico. "Eu sempre fiz exercício regularmente, mas parei faz um ano e, para voltar, bateu aquela preguiça", conta a empresária Cláudia Schweickert, 53 anos, que, desde agosto, retomou o bom hábito. "A gente vai arrumando desculpas. No final do ano, fui viajar. Depois, veio o Carnaval, meu aniversário, começou o frio. Agora falei 'chega' e decidi voltar a cuidar da minha saúde", relata Cláudia, animada.

Elencar prioridades é fundamental para conseguir atingir os objetivos. "A maioria das pessoas não realiza suas metas porque entra no modo 'piloto automático' do dia a dia e passa a viver para realizar o que é tido como urgente", explica a "coach" Allessandra Ferreira, da empresa AlleaoLado.

Nem sempre os tópicos se repetem nas listas de ano novo pela falta de concretização deles, mas, sim, por motivações distintas. "A gente muda as metas de acordo com os sonhos e as fases da vida. Já fiz exercício para ficar magra, para ter um corpo bacana, mas, desta vez, é por saúde", reflete Cláudia, que tem mais disposição para atingir outros objetivos. "Chega um momento em que suas resoluções também envolvem o bem-estar das outras pessoas. Você precisa estar bem para ajudar os outros em um trabalho voluntário ou para ver seus netos crescerem", exemplifica.

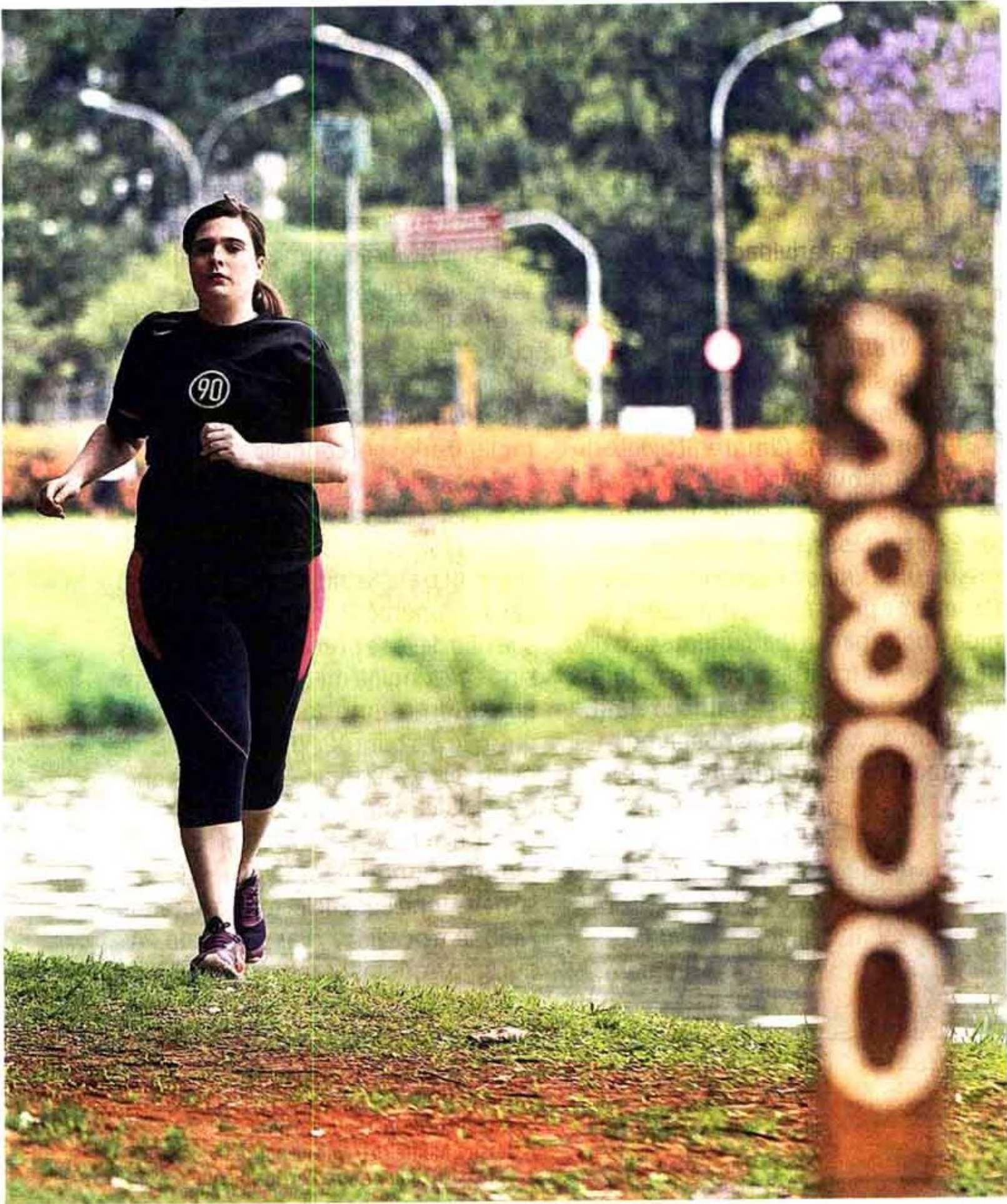
É importante consultar um especialista para ajudar na execução desses planos, como fez a analista de marketing digital Jessica Monteiro, 27 anos. Fazia parte das metas dela para 2015



Ernesto Rodrigues/Folhapress

A analista de marketing digital Jessica Monteiro treina no parque para participar de uma corrida de rua

participar de uma corrida de rua, mas um problema no joelho fez com que o sonho fosse adiado para este ano. "Em março fui ao ortopedista, e ele disse que eu poderia treinar — mas em um ritmo lento. Fiquei enrolando, por causa do trabalho, e, há quinze dias, voltei a correr", conta ela, que também tem acompanhamento do professor da academia para fortalecer os músculos.





REXTON



ANIVERSÁRIO ALVITEC
ESCOLHA **O SEU PRESENTE!**

GANHE um
desumidificador elétrico
ou um carregador na
compra do seu
APARELHO AUDITIVO



CONDIÇÕES
ESPECIAIS





CENTRO AUDITIVO
ALVITEC

0800 771-8434 CONFIRA NOSSO ANÚNCIO NA 4ª CAPA

Adotar vida saudável requer determinação

Ter uma alimentação mais saudável e praticar exercícios eram metas antigas do blogueiro Felipe Dias, 25 anos. "Eu adiava a cada ano. Coloquei em prática realmente depois de várias desistências", conta ele, que ficava desestimulado com a dificuldade das mudanças. "No início do processo eu pensava em desistir todo dia. Os obstáculos eram diários, pois estava acostumado a manter um estilo de vida totalmente diferente do que vivencio hoje. Antes, eu me alimentava de comidas mais rápidas e fáceis de serem preparadas, por possuir uma vida mais corrida. Então, passei a me programar para fazer comida à noite para o dia seguinte e comecei a levar frutas e produtos naturais como lanches para o trabalho", relata.

O esforço valeu a pena. "Sabemos que mudar o corpo requer tempo e de-

terminação, mas é satisfatório e gratificante. Eu me sinto mais disposto para as atividades do cotidiano e bem mais confiante com relação ao meu potencial. Agora acredito que posso conquistar o que eu quiser", ressalta.

É preciso não se abater com os obstáculos. "É importante não desistir quando os desafios aparecem. Ter persistência e foco é fundamental para não terminar o ano sem conquistas nem crescimento —ou, o que pode ser ainda pior, ficar com frustrações e cobranças", recomenda a "coach" Pilar Aznar.

A especialista indica que, na corrida para recuperar o tempo perdido, a pessoa não deve se prender a prazos, mas, sim, em atingir a meta. "Isso vai evitar que ela entre em estado de ansiedade, o que não permite que pense e aja da maneira certa", diz Pilar. Ela destaca que esses objetivos traçados vislumbram sempre o crescimento. "O caminho é tão importante quanto a conquista. Se só pensar no benefício, todo o aprendizado será perdido." Dias concorda. "A questão é que, às vezes, colocamos as expectativas no ano novo, como se ele fosse responsável pelo milagre. Mas na verdade nós é que temos que nos mover. A transformação é diária."

O blogueiro Felipe Dias se empenha para manter alimentação saudável



Arquivo pessoal.

Conquiste suas metas ainda neste ano

- ★ Relembre o que planejou **para 2016**
- ★ **Enumere** por ordem de importância
- ★ Escolha apenas **uma ou duas metas** e se dedique a elas
- ★ Feche os olhos e visualize como será quando você finalmente conseguir realizar aquilo. **Motive-se**
- ★ Faça um **plano de ação** detalhado, com o que é preciso fazer, onde e quando
- ★ **Administre o tempo**, defina horários para realizar esse projeto
- ★ Tenha **disciplina**
- ★ **Comemore** cada pequena vitória no caminho
- ★ Não se apegue ao **tempo que falta**; concentre-se em realizar o que sonha

- ★ Se considerar necessário, procure a ajuda de algum **especialista**
- ★ Tenha **bom senso**. Conhecimento, calma e reflexão são necessárias para que escolhas erradas não sejam feitas
- ★ Seja confiante e **otimista**

2016
~~2017~~



Fonte: Allessandra Ferreira, "coach" da empresa AlleanoLado; Christian Barbosa, especialista em produtividade; Helia Lin, idealizadora do Projeto Asas Abertas; Pilar Aznar, "coach"; e Roberto Debski, psicólogo e diretor da Clínica Ser Integral

Mudança profissional feita em etapas

Depois de 23 anos como operador de equipamentos na área portuária, Markkos Oliveira, 46 anos, decidiu que mudar de emprego seria uma de suas resoluções para 2016. E, desde agosto, ele passou a conciliar a antiga profissão com a de fotógrafo. "Ainda não conseguiria me manter apenas com a fotografia, afinal, tenho responsabilidades. Não posso me aventurar e abandonar em definitivo o que me traz garantia para algo que ainda não é certo", comenta ele, que planeja fazer a transição total de carreira em 2017. "Costumo fazer metas a longo prazo. A gente tem de mentalizar o que deseja e, então, trabalhar para conseguir realizar tudo."

Oliveira começou a fotografar em 2009, com o objetivo de desestressar. "As pessoas elogiavam meu trabalho, e fui amadurecendo a ideia. Surgiu a oportunidade de registrar um aniversário. Depois surgiu outro, e assim seguiu", relata ele, cauteloso. "Por mais que exista uma possibilidade, há insegurança em dar passos em direção ao desconhecido. Não me arrependo por ter esperado, porque as coisas acontecem no momento certo."

Segundo a "coach" Allessandra Ferreira, não há tempo definido para colocar em prática as resoluções do ano novo. "É positivo estimular a pessoa a repensar seus objetivos de vida, mas essa iniciativa pode ocorrer em qualquer outro dia que funcione como gatilho para a revisão de comportamentos. Muitas pessoas utilizam a data de aniversário", exemplifica.

Quando a mudança envolve grandes proje-

tos, o ideal é fazer uma boa reflexão antes de se jogar de cabeça. "Recomendo que as pessoas façam o teste de segurança ao se questionarem se é prejudicial à saúde, se realmente precisam fazer aquilo e quais são as consequências das decisões que elas pensam em tomar —imaginando tanto o cenário bom quanto o ruim", indica Helia Lin, idealizadora do projeto Asas Abertas.

Ela avisa que a tentação será grande para continuar ou voltar à zona de conforto. "É preciso ter clareza sobre o porquê de realizar aquilo, disciplina para dar os passos em direção ao progresso e celebrar cada etapa bem-sucedida."



Markkos Oliveira
concilia a fotografia
com o trabalho
como operador
de equipamentos

Robson Ventura/Folhapress

*Compre o aparelho
auditivo e ganhe
1 ano de seguro
grátis!!!*



Os menores aparelhos, as melhores marcas.



oticon
PEOPLE FIRST



ARGOSY
APARELHOS AUDITIVOS



REXTON



Aparelhos a partir de R\$ 1.500,00
Em 12x sem juros ou à vista em 3x sem juros.
Laboratório próprio. Seu orçamento e conserto feitos na hora!

A qualidade e a tecnologia que você precisa:

- ✓ **ENTREGA DE PILHAS***
- ✓ Serviço Leva&Trás Consertos
- ✓ Tecnologia Bluetooth
- ✓ Conectividade
- ✓ **TAMPÃO PARA NATAÇÃO**

PROMOÇÃO ESPECIAL
Cartela de pilhas
por: R\$ 12,00

*Entrega sujeita a análise da região. Mínimo 4 cartelas.



Carrão

AGORA EM NOVO ENDEREÇO:
RUA ITAPURA, 494

Tatuapé (Próx. ao metrô Carrão)
ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

(11) 2337-8812 (11) 3439-2251 www.audiologica.com.br

A engenheira mecânica Carolina Pereira, 22 anos, começou a fazer aulas de espanhol há três semanas



Fabio H. Mendes/Folhapress

Sempre é hora de aprender algo novo

Fazer pedidos no Ano-Novo é uma tradição familiar para a engenheira mecânica Carolina Pereira, 22 anos. "Minha avó costumava nos levar para a praia, cavar um buraco na areia e colocar uma vela para cada pedido da gente", conta ela, que normalmente define metas bem variadas. "Vai desde não perder a paciência com alguém até viajar mais e juntar dinheiro", exemplifica.

A passagem de ano é propícia para essas reflexões sobre a vida e para estabelecer metas, já que representa o fim de um ciclo e a renovação, com esperança e expectativa de novas possibilidades. "É um costume global. Todos conhecemos ou já participamos de rituais como pular sete ondas ou vestir roupas

de certas cores de acordo com o que deseja. Assim, são assumidos compromissos para o período que inicia", conta o psicólogo e "coach" Roberto Debski.

Para este ano, Carolina definiu que aprenderia espanhol —e se matriculou há três semanas nas aulas. "Fiquei enrolando e, um dia, na hora do almoço, passei em frente à escola só para ter mais informações. Acabei já marcando tudo, para não ter tempo de desistir", ri.

Carolina acredita que as listas dão um empurrãozinho na realização dos objetivos. "Você passa a ter aquilo como obrigação consigo mesma, não é uma vontade que está só na sua cabeça", diz ela, também motivada pela viagem à Espanha que fará em dezembro. "Estou

superempenhada, contando as horas."

A definição dessas metas realmente ajuda na realização delas. "Parar para fazer o planejamento e determinar o que vai ser do ano que vai entrar, quais são seus sonhos, é extremamente positivo e fundamental para dar uma espinha dorsal na sua produtividade do ano todo. E, sem dúvida, inspira e ajuda as pessoas a terem um horizonte daquilo que vão fazer", avalia o especialista Christian Barbosa, que ajuda as pessoas na realização de estratégias.

Doutrinária da filosofia Seicho-No-le, Gicélia Silveira Pacheco, 39 anos, concorda. "Brasileiro é carente de sonho, desacreditado de que pode ir atrás do que quer" analisa.

Em agosto ela deu o pontapé inicial em um projeto que tem há anos: voltar a estudar. "Sempre coloquei ideais e batalhei por eles. Decidi que faria faculdade e me organizei para conseguir conciliar todos os horários", diz ela, que ainda trabalha e vai à academia. "É puxado, mas tem dado certo", comemora. Gicélia adiou os planos de vida quando engravidou da filha, Natália, que hoje tem 21 anos. "No ano que vem ela vai começar o curso de nutrição. Então, seremos colegas universitárias."

Segundo a "coach" Allessandra Ferreira, nunca é tarde para realizar os sonhos. "Sempre há tempo para recuperar o que foi deixado de lado. É preciso administrar os horários se baseado na realização de um plano de ação detalhado", indica a especialista.

Barbosa ensina um truque para deixar as metas mais viáveis. "Quando você acha que

um sonho é impossível, é porque ele ainda está grande demais. Aprenda, então, a dividi-lo em pequenos passos. É isso que faz o seu tempo ser gerenciado da melhor forma e torna seus objetivos mais viáveis. Afinal, você não faz o que é imenso, mas, sim, o pequeno ao longo da semana. Quanto menores esses pedaços, melhor. 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", cita Barbosa.

Gicélia diz que o tempo é responsável pela valorização das conquistas. "Tudo tem a hora certa. A maturidade ensina a aproveitar as oportunidades", avalia.



A doutrinária
Gicélia Silveira
Pacheco, 39 anos,
voltou a estudar

Ernesto Rodrigues/Folhapress

10 passos para fazer diferente em 2017

Como traçar os planos para o ano que vem da melhor maneira

1

Em lugar tranquilo, em que não seja interrompido, coloque uma música de que goste

2

Classifique áreas da vida para listar o que deseja conquistar: saúde, profissional, finanças e pessoal. Determine o que realmente quer, não somente o gostaria

3

Refleta sobre os motivos de querer realizar aquilo

4

Para cada meta, trace ações com prazo, local e recursos necessários

5

Deixe a anotação em um lugar em que você veja todos os dias, para que se lembre constantemente

6

Anote na agenda para ajudá-lo a gerenciar as tarefas

7

Consulte pessoas que entendam do assunto e possam ajudar

8

Tenha em mente que haverá percalços. Tenha persistência, não desista quando surgir algum obstáculo

9

Para planos a longo prazo, defina as etapas e o que é necessário para a concretização final

10

Celebre cada passo em direção ao progresso, isso dá mais motivação

Fonte: Alessandra Ferreira, "coach" da empresa AlLeaoLado; Christian Barbosa, especialista em produtividade; Hella Lin, idealizadora do Projeto Asas Abertas; Pilar Aznar, "coach"; e Roberto Debski, psicólogo e diretor da Clínica Ser Integral