

DICAS

PARA REALIZAR METAS E COMEÇAR BEM O NOVO ANO

🌟 Especialistas ensinam como se motivar para não deixar a rotina tomar conta e evitar ciladas; viver o momento é atitude ideal

DANIEL DUCHON / STOCKXPERTS



■ Diante de um mundo caótico e em constante mudança, é preciso ter atenção com a natureza dos pensamentos e das emoções, pois eles podem definir o sucesso ou o fracasso de um novo tempo

ARQUIVO PESSOAL

ANA ELIZABETH DINIZ
Especial para o Super Notícia

Você sabe aonde quer chegar? O que te motiva? “Muitos conseguem acordar bem-dispostos todos os dias e nunca pensaram em desejar que o tempo passe rápido até o fim do expediente em uma sexta-feira. Quando a maior parte das atividades rotineiras parece um martírio, há um claro indício de que está faltando motivação na vida”, ana-

lisa Alvaro Fernando, especialista em habilidades conversacionais e em comunicação e persuasão.

Ele explica que situações dessa natureza são cada vez mais habituais. “É comum ouvirmos que está errado ‘se contentar com pouco’. Isso nos leva a traçar objetivos sempre mais difíceis, e ficamos sem tempo para desfrutar aquilo que chamamos de “vida”. Quando temos dificuldade em identificar nosso propósito na vida ou ainda acreditamos



■ Alvaro Fernando diz que é preciso eleger uma meta

que a ambição material e a fortuna são os segredos da felicidade, é muito provável que nunca estejamos satisfeitos e que muitas vezes nos sintamos deprimidos e amedrontados”.

mento é fundamental para se ter prazer em uma atividade e se sentir motivado.

Aproveite aquilo que a vida lhe oferece. Você não gosta de seu trabalho? Se não consegue pensar em nenhum aspecto positivo, pode ser o caso de procurar outro emprego. Mas, antes, faça a reflexão: quantas pessoas gostariam de estar em seu lugar? Quantas pessoas gostariam de não estar sozinhas? Tente valorizar o que já conquistou até aqui (e seu trabalho, mesmo que tenha defeitos, faz parte disso).

Fonte: Alvaro Fernando

Cinco ações que devem ser abortadas no próximo ciclo

Todo fim de ano é a mesma coisa. As pessoas fazem balancetes emocionais e financeiros, computam ganhos e perdas e tecem planos mirabolantes, muitos difíceis de serem cumpridos.

Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da TriadPS, que, ao fim de cada ano, realiza uma pesquisa com funcionários de empresas de todo o Brasil para avaliar quais foram as coisas que mais impactaram a produtividade ao longo do período.

“O objetivo é enxergar quais foram os vilões do tempo e mostrar como é possível mudar esse cenário no ano seguinte”, afirma Barbosa.

O excesso de redes sociais foi avaliado. “Muitas vezes, a pessoa está trabalhando, produzindo algo importante, mas surgem, a todo instante, alertas no celular e no computador. Quem deseja ter um ano mais produtivo precisa diminuir o volume de acesso. Não é necessário parar de usar, basta se desligar de grupos e conteúdos irrelevantes e focar o que é importante”, aconselha o especialista.

Outro comportamento que merece atenção é o descontrole. “Quem não aprende a controlar o tempo e as finanças fica com a sensação de que tudo está passando rápido demais e de que o dinheiro não é suficiente. Para mudar isso, é preciso aprender a controlar a agenda, a organizar as atividades e os compromissos, de forma que seja possível priorizar o que é realmente importante. Deixar tudo na cabeça ou anotado em um pedaço de papel faz com que a pessoa perca o controle da organização, o que dá a sensação de correria”, propõe Christian.

Outro grande vilão é a falta de rotina. “Alguém sem hábitos planejados não tem tempo para realizar as atividades pessoais. Estabeleça uma agenda com um tempo dedicado às suas ações, como praticar um esporte ou ler um livro. Quando você cria uma rotina, surge a sensação de evolução, pois começa a colocar em seu tempo as coisas que realmente gosta de fazer”, diz o especialista.

E, para finalizar, livre-se das promessas inalcançáveis. “Selecione somente as metas

que são realmente importantes e escolha, no máximo, três delas para colocar em prática. É preciso criar um plano de ação eficiente, com estratégias que ajudem a definir metas com mais clareza. É possível fazer com que 2017 não seja apenas um ano de promessas esquecidas”, finaliza. (AED)

■ Christian Barbosa lista coisas que podem comprometer a produtividade



MARCELO DOS SANTOS/DIVULGAÇÃO

Quatro conselhos para se motivar

Viva o presente. Estamos, na maior parte do tempo, pensando no passado (eu deveria ter feito aquilo) e no futuro (amanhã farei isto). Geralmente, só trazemos nossa mente para o presente quando algo muito bom está acontecendo. Pergunte a um surfista no que ele pensa enquanto surfa, e ele provavelmente responderá “nada”, pois ele está no presente. Encarar a vida dessa forma gera excesso de ansiedade e preocupação, deixando-nos desmotivados. Para se libertar desse estresse, é preciso viver no presente; o passado traz culpa e arrependimento, e o futuro, ansiedade e preocupação.

Filtre as informações negativas. Recebemos muitas informações o tempo todo, e nem sempre de fontes apropriadas. Certas notícias nos deixam deprimidos e assustados, pois nos sentimos impotentes diante de situações negativas que não podemos mudar. Devemos moderar a exposição a fatos negativos, deixá-los distantes de nossos interesses e de nosso âmbito de ação.

Conheça-se e busque o equilíbrio. Você sabe como é sua rotina (ou seja, tem consciência do que faz). Mas, muitas vezes, o que fazemos não é aquilo que de fato somos. O autoconheci-