

Artigo Por *Christian Barbosa

Aprenda a definir e alcançar objetivos

As pessoas têm anseios em todos os momentos da vida, mas o fato é que nem sempre alcançam seus objetivos e metas. Nessas situações, fazer uma melhor gestão do tempo pode ser fundamental - afinal, apenas nos tornando mais produtivos é que podemos direcionar a nossa vida, nossas atitudes, nossa atenção e a nossa energia para realizar o que queremos.

A vida é como um presente que ganhamos, e ela tem que ser vivida com abundância. O que isso significa? Para mim, viver de forma abundante é conquistar, dia após dia, coisas novas. E conquistar coisas não tem a ver apenas com bens materiais. Me refiro também à saúde, aos relacionamentos e à conquista de uma mentalidade mais produtiva, que nos ajude a alcançar aquilo que desejamos.

O primeiro passo para essas conquistas é traçar pequenos objetivos. Você pode, por exemplo, dizer: "a partir de agora, vou acordar mais cedo e dedicar

15 minutos à leitura todas as manhãs". Perceba que não é algo difícil de ser feito, mas já é uma meta que você estabeleceu e consegue cumprir. Isso te motiva a fazer coisas maiores e a alocar o seu tempo para fazer o que é realmente importante.

Já tive a oportunidade de desenvolver softwares sobre gestão de metas, indicadores e produtividade, e o mais interessante é que, ao comparar dados desses softwares, percebemos alguns fatores comuns em pessoas que realmente conseguem alcançar seus objetivos.

Alguns modelos dizem que, para isso acontecer, é preciso seguir alguns passos, como: especificar a meta; atribuir um tamanho a ela; elaborar um plano de ação; definir por que ela é importante e o prazo em que você pretende cumpri-la. Tudo isso é bacana, mas quero dar uma outra dica que faz a diferença: mensure o que você deseja. Quando mede o que está buscando na vida, você conse-

gue saber se está perto ou longe de alcançar.

Muita gente tem o péssimo hábito de não medir nada. É comum ouvir alguém dizer "gostaria de ganhar tempo no meu dia a dia", mas não saber exatamente quanto tempo quer ganhar; ou "quero emagrecer", mas não saber exatamente quantos quilos. Se você não define com exatidão o que quer, isso se transforma em mais uma desculpa para não alcançar seus resultados e ficar perdido.

Os números te ajudam a saber o quanto você está distante ou perto do caminho, e isso faz toda a diferença. Use-os como seus aliados e prepare-se para realizar mais!

**Christian Barbosa é o maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade. É CEO da TriadPS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo.*



www.studiooffbastos.com.br

agende uma **AULA EXPERIMENTAL!**

Unidade I 5011 5151
Unidade II 5011 4094
Unidade III 2366 3313

Próximo ao metrô Jabaquara

Pilates Solo
Pilates Aparelho
Ballet Adulto e Infantil
Ballet Fitness
Jazz Adulto e Juvenil
Dança Contemporânea
Zumba
Yoga

Studio Bastos

DIRETORA
Rosa Maria Gomes de Oliveira
JORNALISTAS
Maluzy Nogueira (Mtb 17.862)
DIRETOR COMERCIAL
Marcelo Martins (Mtb 25553 SSP-SP)
DIAGRAMADOR
José Carlos Rocha da Costa
COLABORADORES
Antônio João Santo - Silvano Souza
Katia Cheli Kanasawa - Ana Brasil
Eliane Suwa - Sérgio Vastano

TIRAGEM: 40.000 Exemplares
IMPRESSÃO: Gráfica Pana
EDITORIA JORNALISTICA JUMA
CNPJ. 67.052.795/0001-52
SEDE PRÓPRIA: Rua Onofre Silveira, 45
Jabaquara - CEP. 04334-100 - São Paulo - SP
Tel.: 5021-7010 e-mails: j.jnoticias@terra.com.br
jornalc.ademar@terra.com.br
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA:
Jabaquara, Vila Mariana, Mirandópolis, Praça da Árvore, Bosque da Saúde, Vila Sto. Stefano, Saúde, Planalto Paulista, São Judas, Jardim Aeroporto, Vila Guarani, Água Funda, Cidade Vargas, Vila Facchini, Jardim Scaff, Vila Mascote,

Vila Santa Catarina e Vila Campestre.
Cidade Ademar, Divisa de Diadema, Jardim Miriam, Americanópolis, Cidade Ademar, Intelagos, Jardim Consórcio, Jardim das Oliveiras, Vila Joaniza, Vila Missionária e Jardim Prudência
Os serviços prestados por assinantes e as matérias assinadas não são de responsabilidade deste veículo de comunicação. Assim como o conteúdo dos anúncios que são de total responsabilidade do anunciante.
É expressamente proibida a reprodução total ou parcial de qualquer conteúdo desta publicação sob pena prevista por lei.
www.EDITORAJUMA.com.br



horóscopo

ÁRIES – Um período trazendo a necessidade de reavaliação da sua imagem, desmistificar um pouco algumas questões pessoais. Mantenha a serenidade neste período para que não abale as suas relações em geral.

TOURO – Reformulações na carreira à vista, Taurino. É um período em que terá necessidade de alterar questões do seu trabalho, ou em seus projetos.

GÊMEOS – Se tiver alguma viagem para fazer neste período avalie se realmente é necessária, o período pede cautela no assunto; reveja documentos, taxas e tudo que esteja associado a isso.

CÂNCER – A quíntupla será um período para redefinir a sua imagem, postura e forma de enxergar as coisas. É possível que deva alterar alguma forte visão emocional.

LEÃO – Leonino, chegou o seu novo ano! Apesar de ter que resolver algumas questões de relacionamento, a energia e vitalidade estão mais fortes do que nunca e você passará por isso numa boa!

VIRGEM – Esta fase deve ser um boa para você "fechar para balanço", Virginiano, no sentido de analisar, pensar, para depois traçar o seu plano.

LIBRA – Período de contentamento na carreira, sua imagem profissional está bem e, apesar da tensão no início do mês nesse assunto.

ESCORPIÃO – Se está pensando em viajar, divulgar algum trabalho ou começar um curso de especialização, o momento é bem oportuno! E ative contatos com pessoas do exterior.

SAGITÁRIO – Apesar da sua natureza otimista, nesta fase, mais do que nunca você deverá entender o significado de que é importante o caos para vir a ordem e o progresso.

CAPRICÓRNIO – Neste período será importante se desfazer de coisas e peneirar as pessoas que talvez não caibam mais na sua vida, perceberá que terá sinais muito claros disso.

AQUÁRIO – Tenha calma, Aquariano, é importante que entenda que agora é um momento de você cuidar da saúde física e emocional para o bom caminhar das coisas..

PEIXES – Esta quíntupla será de reformulações emocionais e espirituais fortes, Pisciano! No trabalho podem ocorrer mudanças ou você mesmo fará isso,



Locação

Salão de festas Campo de areia socyete

Quadra de tênis Lanchonete Churrasqueira

C.D.C Bolsa D'agua

Rua santa cruz, n. 1.350 - portão 1
Av. Ricardo jafet, n. 2.900 - portão 2
Tel. 3596.4927 - 5084.1538
Estacionamento Atividade físicas..