terra Buscar na internet Assine Terra | Sonora

www.gazetadigital.com.br

INTEGRAL SEGURANÇA VIGILÂNCIA

Cuiabá, Mato Grosso
17 de Setembro de 2007

CADERNOS
» Capa
» Cidades
» Economia
» Esportes
» Internacional
» Nacional
» Opinião
» Polícia
» Política
» Vida
» Expediente
» Erramos

SUPLEMENTOS
» A GAZETA 17 ANOS
» Autos & Máquinas
» Casa & Cia
» Gastronomia
» Interior
» Passeios & Viagens
» Terra & Criação
» TV
» Viva Bem
» Zine

COLUNISTAS
Ambiente & Ciência
Aquiles Rique Reis
Concursos & Estágios
Eduardo Mahon
Fernando Baracat
Marco Pucci
Professor Helinho
Saulo Gouveia
Ungareth Paz

ARTICULISTAS
Arnaldo Jabor
Dráuzio Varella
Reginaldo Leme
Ricardo Noblat

CHARGE DEJAMIL

OUTRAS EDIÇÕES
--- ESCOLHA AQUI ---

Comportamento

Muitos inícios e poucos términos

Fatores como falta de firmeza, tempo e disciplina são, na maioria das vezes, os responsáveis por projetos inacabados

Luiz Fernando Vieira
Da Redação

Planos, projetos e metas fazem parte do cotidiano das pessoas, mas muitos deixam de ser cumpridos ou sequer iniciados

Hoje é segunda-feira! Um dia em que, provavelmente, muita gente vai começar a colocar em prática algum plano, meta, desejo, seja um trabalho de escola, um regime, novas posturas em relação à vida e círculos de convivência. Enfim, a lista é grande. Só que boa parte dessas energias vão se dissipar e o que for iniciado dificilmente será terminado, de acordo com o que os pesquisadores verificam. Mas não se preocupe. Isso é mais comum do que se pensa. Há quem diga que é o que mais acontece na realidade. E em boa parte das vezes por culpa justamente de fatores como falta de firmeza nos propósitos, disciplina, foco...

Que atire a primeira pedra quem nunca passou por isso. Muitas pessoas são peritas em iniciar coisas que nunca chegam ao final. A vida fica assim, com muitos começos e poucos términos, e a razão para isso acontecer vem das mais diversas origens: muitos culpam a falta de tempo, a perda de interesse, a mudança de planos ou o simples fato de desistirem, lembra Christian Barbosa, diretor executivo da Tríade do Tempo, empresa especializada em gestão de tempo e produtividade.

Acostumado a ouvir as mais variadas desculpas e porquês, ele explica que tudo se resume, fundamentalmente, a um trio de fatores: falta de relevância, falta de foco e, pasmem, a chamada "auto-sabotagem".

Em relação à relevância, isso ocorre porque as pessoas costumam dar início a algo que não tem uma real importância para elas. Mais cedo ou mais tarde irão desistir. Às vezes, pela urgência do momento, acabam prometendo coisas, que sem uma relevância, perderão completamente o sentido com o passar do tempo. "É preciso achar sentido para as coisas que começar. Isso se faz com coração e não apenas com a razão. Quando começar algo, pense na relevância além do objetivo: você não está fazendo um curso de inglês, você está garantindo a viagem dos seus sonhos; você não está de regime, você está na busca de saúde, de um namoro ou da vida; você não está escrevendo um livro, você está construindo sua próxima casa; você não está na faculdade, você está garantindo sua realização profissional", exemplifica.

Segundo ele, depois que a relevância for descoberta, vem a necessidade de focar. "Quem quer muitas coisas ao mesmo tempo, acaba tendo dificuldade de executá-las. Quem quer tudo, pode ter tudo, desde que foque em apenas uma coisa por vez", avisa. "Sem um foco definido, os resultados demoram a aparecer, e a pessoa acaba desmotivada e deixa mais um término para depois. Nossos estudos demonstram que uma pessoa não consegue ter resultados se focar em mais de duas metas por semana", revela.

Mas ele lembra que é possível ter diversas metas, mas deve-se selecionar as mais relevantes para focar semanalmente. Com o foco definido, fica fácil criar um plano de ação, marcos de controle e indicativos de progresso. É muito mais fácil planejar poucas coisas do que uma diversidade de objetivos, alerta.

Por último, Barbosa aponta o que é considerado um dos fatores mais comuns para impedir os términos, a auto-sabotagem. Pode parecer paradoxal, mas um dos maiores inimigos de nossos planos somos nós mesmos. As pessoas começam a lutar por seus objetivos mas, no meio do caminho, colocando os maiores entraves para que as coisas não dêem certo. "Alguém que tenha uma meta de ter R$ 1 milhão na sua conta em 20 anos, no meio do caminho começa a gastar mais do que deveria e nunca consegue se aproximar da quantia. Este é um grande exemplo em que ocorre a auto-sabotagem, porém, muitas vezes, ela não é percebida", cita.

Há inclusive quem, por causa das crenças (muitas vezes com origens na infância), se sinta culpado por realizar conquistas. "Parece loucura, mas as razões psicológicas são grandes fatores que acabam levando a desistir dos sonhos. Para alcançar seus términos, descubra o que pode estar sabotando você, aprenda a lidar com esses obstáculos, visualize diariamente o seu objetivo realizado e os benefícios que ele trará para você", sugere o consultor, que é especialista em produtividade pessoal e empresarial.

A cantora Vera Capilé sabe bem do que Barbosa está falando. "Eu acabo querendo fazer "n" projetos e acabo levando à frente um ou dois. Alguns ficam desgastados"

Edição Nº 5807

PLANTÃO GAZETA

ACESSO RESTRITO
Seja bem vindo
Luana Novaes
Registro: 05/04/2007
Status: Registrado
Alterar meu Cadastro

BUSCA
ok

GRUPO GAZETA
» Gazeta FM
» FM Alta Floresta
» FM B. do Garças
» FM Poxoréu
» CBN Cuiabá
» TV Record Canal 10
» Gazeta Dados
» Comercial
» Gráfica Millenium
» Fale com a Gazeta

ENQUETE
Qual o problema que a atual gestão da prefeitura de Cuiabá não conseguiu resolver?
Saúde
Água e Esgoto
Creches
Coleta de lixo
Transporte coletivo
Votar Ver

COTAÇÕES
COMERCIAL
Compra: R$ 1,838
Venda: R$ 1,839
PARALELO
Compra: R$ 2,03
Venda: R$ 2,12
TURISMO
Compra: R$ 1,760
Venda: R$ 1,923

METEOROLOGIA
Sol com algumas nuvens. Não chove. MIN: 24º - MÁX: 38º