



09/10/2007 15h52



O Guaruçá - Informação e Cultura

O GUARUÇÁ

Índice d'O Guaruçá

Colunistas

SEÇÕES

Selecione

SERVIÇOS

Biorritmo

Busca n'O Guaruçá

Estradas e Travessias

Indicadores Econômicos

Previsão do Tempo

Qualidade das Praias

Tábua das Marés

Expediente

Home d'O Guaruçá



Login

Senha

OK

« Cadastro Gratuito »

PORTAL UBAWEB



SEÇÃO

Comportamento

09/09/2007 - 19h12

Muitos começos. Poucos términos

Muitas pessoas são peritas em iniciar coisas, mas quase nunca terminam. A vida fica assim com muitos começos e poucos términos. 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

Costuma-se ouvir as mais diversas desculpas dos porquês de as pessoas não terminarem o que começam, mas fundamentalmente, elas se resumem a uma tríade de fatores: falta de relevância, falta de foco e auto-sabotagem. Começam a academia e param alguns meses depois, iniciam o regime e desistem no meio, começam a escrever o livro e não terminam, engatam um romance e perdem o ritmo, abrem uma empresa e fecham antes mesmo de dar certo, entre outros exemplos.

Se as pessoas começam algo que não tem uma real importância, 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.

Se não houver relevância, nem perca seu tempo, pare antes de começar!

"Depois que a relevância for descoberta vem a necessidade de focar. Quem quer muitas coisas ao mesmo tempo, acaba tendo dificuldades de executá-las. Quem quer tudo, pode ter tudo, desde que foque em apenas uma coisa por vez", afirma Christian Barbosa, diretor executivo da Tríade do Tempo, empresa especializada em gestão de tempo e produtividade.

"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. É possível ter diversas metas, mas selecione as mais relevantes para focar semanalmente. Com o foco definido, fica fácil criar um plano de ação, marcos de controle e indicadores de progresso. É muito mais fácil planejar poucas coisas do que uma diversidade de objetivos", completa Christian.

E por último, vale ressaltar a auto-sabotagem. Este é um dos fatores mais comuns para impedir os términos. Muitas pessoas começam a lutar por seus objetivos, mas no meio do caminho acabam auto-sabotando a execução. Alguém que tenha uma meta de ter R\$ 1 milhão de reais na sua conta em vinte 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

Disk-Pizz
3832-323

é percebida.

Alguns possuem uma crença (muitas vezes com origens na infância), de que quem tem muito dinheiro é desonesto ou de que o dinheiro é sujo. Esta crença também dificulta a realização dos seus objetivos por trazer a culpa pela conquista dos mesmos.

Assim, nunca conseguirão ter esse dinheiro, porque inconscientemente não querem ser ladrões e nem ter algo sujo. Desta forma, encontrarão um meio de nunca chegar neste objetivo. 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.



ÚLTIMAS PUBLICAÇÕES SOBRE "COMPORTAMENTO"



26/09/2007 - 14h21 ▶ Solteiras por opção
23/09/2007 - 12h19 ▶ Baile de Debutante - "O sonho não acabou"
19/09/2007 - 18h01 ▶ Os jovens e o novo mercado de trabalho
16/09/2007 - 11h06 ▶ Por que crianças pequenas mordem
12/09/2007 - 15h09 ▶ O Fenômeno Bullying

· FALE CONOSCO · ANUNCIE AQUI · TERMOS DE USO ·

Copyright © 1998-2007, UbaWeb. Direitos Reservados.