

**Veículo:** 7 dias com você  
**Data:** 07/01/2010

**7 dias**  
apenas **1,75** com **VOGÊ**

**RESTROSPECTIVA 2009**  
O ano dos famosos: separações, casórios, nascimentos, barracos e...  
**Revelações**

Letícia Sabatella, Rodrigo Lombardi, Fiuk, Isabelle Drumond, Susan Boyle e muitos outros, deram o que falar

**TIRO E QUEDA!**  
**Derreta a gordura**  
**COMENDO GELATINA**

**Paixão de VERÃO!**  
Saiba como fazer para que ela dure o ano inteiro

**DOCE DE LEITE CASEIRO**  
Simples, econômico e apetitoso!

**2010 em alto-astrol**  
Previsões para o seu signo

**Férias sem neuras**  
Desencane do trabalho durante esse merecido descanso

**Razão ou emoção?**  
Descubra seu jeito de amar e prenda seu homem

**Vilão camuflado**  
O que você precisa saber sobre o **GLÚTEN**

**Sexo na menopausa**  
O drama da leitora que perdeu o prazer na cama

**Letícia**  
a sua melhor amiga

Edição Décia Piccinini

EXTRA  
Nº 344 - 07 DE JANEIRO DE 2010  
R\$ 1,75

ANO-NOVO

# Cumpra suas metas

A palavra de ordem é organização. Portanto, defina seus planos e chegue ao fim de 2010 com o dever cumprido

[Por Régina Andrade]

**A**no-novo, planos novos! Com certeza você deve estar prometendo para você mesma que em 2010 irá conseguir conquistar todos os objetivos que deseja, afinal de contas o ano que passou, passou, e você não fez nada do que pretendia. Segundo a *personal organizer* **Vera Corradi**, para atingir as metas é preciso, antes de mais nada, organizar-se. "O primeiro passo é estar com a vida organizada, as coisas precisam ser práticas para sobrar tempo para você", diz Vera. Para começar, faça uma lista

de tudo o que pretende conquistar, pois se perder o foco, poderá colocar em risco suas metas. Sendo assim, de nada adiantará você fazer tantos planos assim. O melhor é focar em poucos objetivos ao longo do ano, mas que sejam relevantes e viáveis. "Aproveite o primeiro mês para escolher uma ferramenta única e prática, em que você possa centralizar todos os seus planos. Ter uma agenda para se organizar é uma boa", sugere o especialista em administração de tempo e produtividade, **Christian Barbosa**.



## TOME NOTA!

Trabalhos extras são uma forma de contribuir e aumentar o orçamento

## Roteiro de sucesso

Antes de mais nada, pense exatamente no que quer e defina quanto precisará investir em uma lista de ações práticas e, claro, de curta duração. Mas se por acaso na lista tiver dois itens que exijam a mesma ação, como casar e comprar um carro, é preciso entender que os dois possivelmente não caberão no seu

orçamento. Portanto, olhe nas prioridades! "Quanto ao outro objetivo, guarde dinheiro, porque alguns planos exigem mais tempo que outros", aconselha Vera. Compartilhar seus objetivos com alguém de confiança é fundamental para obter um bom resultado. Pode ser até aquele amigo

que a faz pensar na vida. Por fim, atenção: As metas precisam ser calculadas. Se o objetivo é comprar uma casa, faça as contas do imóvel em cima dos meses trabalhados, assim você não perderá a noção de quanto destinará durante o ano para esse propósito. "A cada bimestre, agende uma

reunião de uma hora com você mesma para revisar suas metas e seus focos. Isso diminui o risco de que a promessa caia por terra ao longo de sua execução", ensina Christian. Já Vera, ressalta: "Relacione o que é importante e vá à luta. A organização não é um luxo e sim uma necessidade". Então, mãos à obra!

AS FOTOGRAFIAS SÃO DE Christian Barbosa. www.nabarro.com.br