

Veículo: Tribuna da Bahia online

Data: 08/01/2010



Cidade

Como fazer sua meta virar realidade realidade

Publicada: 08/01/2010 0:28 | Atualizada: 08/01/2010 0:25

Lilian Machado

Estabelecer metas para serem realizadas nos próximos 365 dias. Este é o principal gesto de muitas pessoas no início do ano. Mas, afinal, qual a importância dos sonhos e pedidos feitos na virada do ano e como conseguir concretizá-los? Para que não haja frustrações, especialistas aconselham os indivíduos a se concentrarem em metas que são realmente possíveis.

No fim de 2008, a pedagoga Maria José Silveira, 29 anos decidiu que realizaria um grande sonho em 2009: ser mãe. Sem fazer alarde, ela e o parceiro planejaram e conseguiram realizar o grande desejo. "Quando planejamos coisas demais, no final não conseguimos fazer nada. Sempre tenho em mente um grande objetivo e acho que outras conquistas vêm de forma natural, ou seja, são consequências do trabalho e do que fazemos no nosso dia-a-dia. Cito como exemplo o fato de ter comprado um computador portátil e uma câmera digital – pequenas coisas que desejei e pude adquirir através do trabalho", conta. Para este ano ela, que mora na casa dos pais, já definiu ao lado do marido como único alvo a compra de um imóvel.

"Comecei a pensar já no final do ano passado. Atualmente pesquiso, procuro em imobiliárias, pego panfletos nas ruas, participo de feiras, sempre buscando realizar o sonho de acordo com a minha realidade".

Paulo Júnior, 25 anos também definiu que sua vida ano passado seria marcada pela aprovação em algum concurso público. "Não fui radical, mas me esforcei bastante para passar. Diminuir as saídas, mas não deixei de curtir. Estudava duas horas por dia e foi assim que conseguir passar no concurso da Polícia," comemora.

De acordo com o consultor e palestrante especialista em gerenciamento do tempo e produtividade pessoal e empresarial Christian Barbosa, definir metas é o primeiro passo para o indivíduo ter aquilo que deseja, mas é preciso saber como agir posteriormente. "Estabelecer o que se quer é muito importante, pois é dessa forma que conseguimos ter um sentido para nossas ações e conseguimos alcançar os objetivos", afirma.

Segundo ele, criar estratégias e se esforçar são os caminhos ideais para que se cumpram os objetivos. "Muitos não cumprem aquilo que pretendiam no Réveillon porque simplesmente esquecem ou então porque não sabem por onde começar", frisa.

Não há fórmulas perfeitas, mas, segundo Barbosa, é essencial saber o que se quer, em quais coisas irá se focar e quais devem ser abortadas. “Use uma agenda. Aproveite o começo do ano para escolher uma ferramenta única, centralizada e prática, em que você possa centralizar todos os seus planos. Escreva entre uma ou duas metas, pois não adianta fazer muitos planos, o melhor é focar em poucos objetivos ao longo do ano, mas que sejam relevantes e viáveis” aconselha.

Dicas de um especialista

O consultor Christian Barbosa dá algumas dicas para cumprir as metas do ano:

1- Especifique suas metas – O primeiro passo para a concretização de seus planos é definir aonde quer chegar neste ano. Faça uma lista com os seus sonhos e tenha pensamentos estratégicos quanto à real possibilidade de realização. Exclua os itens que considera irrelevante ou inviável e procure deixar apenas três deles. Pois lembre-se: quanto maior a quantidade de metas a alcançar, menor o foco e a possibilidade de concretização;

2- Priorize seus desejos – Após definir o que vai buscar para si em 2010, analise o que precisa realizar primeiro e numere em ordem prioritária para orientar-se sobre qual será o sentido dos seus esforços. É importante definir um prazo para a realização de suas metas para cumpri-las na data especificada. A partir de então, concentre-se naquilo que considerou um primeiro plano para sua vida e vá atrás de seus objetivos;

3-Faça o seu planejamento – Após definidas e priorizadas as metas, desenvolva-as respondendo às seguintes perguntas: De que recursos disponho para realizá-las? E o que preciso fazer para chegar até o fim? Isso é importante para traçar seus planos com objetividade e definir com maior assertividade as suas ações para “tirá-las do papel”.

4-Planejar-se é a maneira mais adequada para alcançar seus objetivos pessoais e profissionais. Se você quer mudar a sua vida, não deixe para amanhã, escreva em um papel para que memorize as suas metas e comece hoje a fazer a diferença para realizar os seus maiores sonhos.

Investir no que é possível

Sem querer fazer recomendações, o jornalista e psicanalista Tony Pacheco diz que emocionalmente é saudável que no início do ano a pessoa estabeleça metas, mas sempre tendo em mente que a vida não cessa no dia 31 e recomeça no dia primeiro. Segundo ele, os últimos e primeiros dias do ano são simbólicos para que as pessoas definam objetivos. “É muito bom que em uma data se estabeleçam metas, pois isso dá sentido à nossa vida”, afirma.

No entanto, conforme ele, o ideal é que não se estabeleça metas inatingíveis, “pois isso só leva à angústia e à ansiedade, transformando o novo ano em uma gigantesca neurose de 365 dias”.

Pacheco ressalta a importância de se apresentar uma ou duas metas que possam ser colocadas em prática. “Por exemplo, parar de fumar é algo que pode ser colocado em prática, mas ganhar na Mega Sena e ficar milionário já é imponderável. Tem que fazer metas respeitando os outros. Não colocar outras pessoas na sua meta e escolhendo objetivos que possam trazer satisfação pessoal, que possam edificar e trazer crescimento pessoal, como ser mais humano, mais justo ou mais solidário”, enfatiza.

A jovem estudante de psicologia Keila Santos concorda com o psicanalista Tony Pacheco e diz que não adianta as pessoas fazerem planos muito radicais, que depois não possam ser sustentados. “A pessoa até pode chegar a um patamar, mas depois volta. Se a meta é muito complicada, ela abandona. Então, o ideal é que a expectativa seja baixa e que planeje objetivos menores para conseguir o grande sonho”, salienta.

Workshop – Transformar os desejos do Réveillon em realizações é o tema de um workshop que vai acontecer no dia 16, das 14h às 18h, na Universidade UNIASSELVI-SESUB, na Pituba. A administradora e “coach” assessora pessoal e profissional Joana d’Arc vai dar algumas dicas sobre despertar e potencializar as realizações. “É preciso reconhecer que as conquistas não são obras do acaso e é necessário praticar ferramentas e instrumentos que podem levar aos resultados”.

Segundo Joana d’Arc, é preciso planejar ações focadas no resultado, executar e controlar, admitindo os possíveis problemas ou imprevistos que, naturalmente, surgirão ao longo do ano. O endereço é Rua Alameda Benevento, 135, Pituba (Próximo a Apae, em frente ao Posto Namorados). As inscrições acontecem pelos telefones: 3450-0537 e 3015-1908 ou pelo e-mail moderniza@bol.com.br.