



Comportamento

Vida nova para além do papel

O ano mudou e com ele esperanças, promessas e planos são renovados; porém não basta sonhar, é preciso concretizar e, para isso, é importante ter os pés no chão

12/01/2015 - 11h20 - Atualizado em 13/01/2015 - 11h57 | Thaís Jorge
thais.jorge@rac.com.br

[Recomendar](#) { 3 } [Tweet](#) { 0 } [G+1](#) { 0 } [A+](#) [a-](#) [E-mail](#) [Imprimir](#) [Comunicar erro](#)

As páginas já foram arrancadas e o calendário agora é outro. Da mesma maneira, o que deveria ter sido feito, assim o foi – viagens, cursos, as pazes. E o que estava apenas planejado e nem chegou a se concretizar, teve a gaveta como destino. Com a chegada de um novo ano, no entanto, a mente parece ganhar energia renovada para enxergar e, melhor ainda, modificar a realidade. Inspirar alguém, começar um trabalho voluntário, pegar firme na academia, saldar dívidas, estudar fotografia, parar de fumar.

Foto: Divulgação



José Marques, presidente do IBC: "Fazer um planejamento realista, estabelecer metas e prazos. Esse é o caminho"

Mas será que, de fato, dá para projetar tudo isso em 2015? De acordo com o master coach trainer e presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC) José Roberto Marques, é preciso entender, antes de tudo, que não é preciso virar a folhinha para mudar algo que não está fluindo bem, ou pensar em novos projetos e atividades. "As pessoas têm a expectativa que a chegada de um novo ano pode trazer novas oportunidades. Mas o que devemos entender é que em todos os momentos da nossa vida isso acontece", observa.

Independentemente da época do ano, é imprescindível colocar em prática disciplina e comprometimento para deixar a procrastinação bem longe, e manter os pés no chão. "Fazer um planejamento realista, estabelecer metas e prazos. Esse é o caminho. Não adianta idealizar e não executar. Seus projetos devem ter congruência com suas expectativas de vida", orienta Marques.

O compromisso com os objetivos traçados, segundo ele, é o mais importante. Mas junto a isso, deve vir o desenvolvimento de determinadas capacidades. "É essencial que a pessoa busque se aperfeiçoar naquilo em que é boa e eliminar as crenças limitantes", pontua. O coaching, explica ele, pode funcionar como aliado nessa missão. "A pessoa que passa pelo processo será estimulada à autorreflexão, a compreender suas atitudes e mudar padrões de comportamentos que a impedem de alcançar seus objetivos", esclarece.

Foto: Thaís Roque



Grazielle Santiago faz listas de metas desde 2009: sem camisa de força

Marques ainda revela que a maior parte das pessoas busca mudanças profissionais, antes mesmo das pessoais. Porém, é preciso ter em mente que a vida profissional deve estar em sintonia com a vida pessoal. "Não se pode esquecer que, muitas vezes, é preciso fazer alguns ajustes na vida pessoal para que os objetivos profissionais sejam alcançados, e vice-versa", frisa.

Quinze para 2015

Para a fotógrafa Grazielle Santiago, as listas de metas são aliadas em diversas etapas da vida. E fim de ano também é sinônimo de planejamento e novos projetos. Para 2015, ela conta que estipulou quinze afazeres. "Eu faço isso desde 2009, e carrego a lista comigo na agenda, então vejo todos os dias", diz. Entre os objetivos, estão retornar à faculdade, tirar a carteira de habilitação, viajar para um lugar novo e fazer um jardim. "Também tenho uma com trinta coisas para fazer antes dos 30 anos, como mochilar pela Europa, escrever um blog, levar uma criança para passear um dia, sozinha, e outras coisas", comenta.

Ela revela que, apesar de se comprometer com os objetivos, não faz da lista uma camisa de força. "Dentre os itens que planejei, vou enumerando as prioridades e fazendo aos poucos, sem pressa. Na verdade, a lista é só um norte mesmo, algo para me guiar e evitar que eu perca tempo com outras coisas, que perca o foco", revela.

Foto: Divulgação

Planejamento é essencial

Na opinião do administrador de empresas Fábio Intini, organização e planejamento são primordiais para que as metas sejam alcançadas. Ele conta que, lá para novembro e dezembro, costuma dedicar um tempo para pensar nos objetivos do ano seguinte – e traçar o caminho para chegar até eles. "Este ano, o plano é trocar de apartamento e fazer uma viagem com a família. Caso sobre algum dinheiro, trocar o carro também, se formos disciplinados", frisa.

Para não perder o foco, ele explica que faz uma tabela mensal com sua previsão de gastos, principalmente os fixos, versus uma estimativa de receitas. "Dessa forma, tenho uma base de quanto podemos gastar e quanto temos que economizar para tornar os planos realidade", diz.



Fábio Intini: organização e planejamento são primordiais