

15 revistas em um só app



Valor único. Acesso ilimitado.

MEUS 5 MINUTOS

Curtir 130 mil

BUSCA OK

DICAS | MODA | BELEZA | GENTE | SAÚDE | AMOR E SEXO | CASA | COMIDA | ATUALIDADES | DIVERSÃO | TRABALHO E DINHEIRO | FILHOS

TAMANHO DO TEXTO A- A+ | 28/12/2015 - 10:10h | por Silvia Balleiro com Beatriz Morrone

# 2016: expert dá dicas para planejar metas e realizar sonhos

Confira sugestões para que você consiga alcançar seus objetivos no próximo ano

Curtir Compartilhar 1 mil Tweetar G+1 0



Planejamento é fundamental para alcançar objetivos (Foto: Thinkstock)

Quando chega o fim do ano, é natural que comecemos a pensar em planos para os próximos 365 dias. Frequentar a academia, comprar um carro, guardar mais dinheiro, fazer uma viagem... Para que você conquiste seus objetivos, é importante garantir que a determinação latente do dia 31 não se dissipe com o passar dos meses, como enfatiza o presidente do "Instituto Brasileiro de Coaching" José Roberto Marques: "O mais importante para se alcançar um objetivo é ter o desejo ardente de conquistá-lo".

Portanto, se você quer muito atingir uma meta, já está no caminho certo. Agora, basta manter o foco e não deixar que seus sonhos se percam na correria do dia a dia. É para lhe ajudar nessa tarefa que a "Dica Meus 5 Minutos" de hoje servirá. Anota aí:

## 1- Adeque suas metas à sua vida

"Quando eu quero algo, aquilo tem que ter congruência com o meu jeito de viver e de pensar", afirma Marques. Analise se o que você deseja se alinha ao momento que você vive, à sua realidade, à sua renda e aos seus ideais. Para exemplificar: a ideia de morar em um sítio pode ser encantadora. Mas, se você é daquelas que adoram visitar museus, cinemas e restaurantes badalados semanalmente, precisa pensar se está disposta a abrir mão desses hábitos. Da mesma forma que não adianta querer comprar o carro do ano se você, por enquanto, recebe um salário de estagiária. Cuidado! Isso não significa ser pessimista. Basta ter a consciência de que algumas metas podem demorar um pouco mais para se concretizarem. Enquanto isso, pense no que precisa fazer para que a realização daquele desejo esteja cada vez mais próxima.

## 2- Estabeleça prazos para cada meta

É muito importante estabelecer uma data limite para que cada objetivo seja alcançado, já que, como diz Marques, "objetivo sem data é objetivo aberto". Aqui, vale pensar também em prazos para cada etapa do processo. Ou seja, não pense apenas no dia da realização do desejo, mas em prazos para efetuar cada pequena ação que contribuirá para a conquista.

## 3- Escreva seus objetivos

"A teoria da alta performance diz que é mais fácil alcançar um objetivo quando eu tangibilizo e escrevo o que eu quero", afirma o especialista. Segundo ele, por melhor que seja sua memória, quando você transfere um pensamento para o papel, ele se torna mais palpável e real. Ao escrever, também fica mais fácil manter os pés no chão e perceber se aquela meta é, de fato, possível.

## 4- Faça um planejamento

Marques sugere que você se faça a seguinte pergunta: "o que precisa acontecer em 2016 para que esse seja o melhor ano da minha vida?". A partir dessas respostas, você poderá elaborar um planejamento para que consiga concretizar cada acontecimento elencado. Segundo o especialista, para isso você poderá seguir o roteiro "5W2H expandido". A sigla vem do inglês e se refere a nove perguntas que você deve se fazer ao estabelecer uma meta. São elas:

- O que?** (what) - defina a meta em si
- Quem?** (who) - defina os agentes que participarão do objetivo.
- Quando?** (when) - estabeleça uma data limite para que cada ação seja concluída até que, finalmente, você alcance o objetivo
- Onde?** (where) - onde as ações serão realizadas
- Por que?** (why) - este é o momento de entender o(s) motivo(s) pelo(s) qual(is) você espera alcançar sua meta. É importante descrever o benefícios que cada ação do processo lhe trará.
- Como?** (how) - Detalhar as etapas que deverão ser postas em prática até que você alcance o objetivo.
- Quanto custa?** (how much) - Pense no quanto seu objetivo custará.
- Quais são as dificuldades que você ainda deve superar?**
- Quais recursos que você ainda precisa conseguir?**

Para que você entenda como o roteiro funciona, contaremos com a ajuda de dois objetivos fictícios: uma viagem de férias e a compra de um carro. Veja o que poderia conter em cada planejamento:

Viagem de Férias						
Item	O que? (What)	Quem? (Who)	Onde? (Where)	Quando? (When)	Por que? (Why)	Como? (How) / Quanto? (How much)
1	Viagem de Férias	Meu marido, meus dois filhos e eu	Disney	Julho de 2016	Realizar sonho dos filhos	Avião R\$ 20.000,00 (valor disponível)
2	Agendar férias/definir datas	Minha família, meu chefe e eu	Casa e trabalho	Até 15 de janeiro de 2016	Planejamento financeiro	Reunião com a família e definição do período de férias com a empresa.
3	Orçamento da Viagem	Eu	Agências de viagem, bancos, locadora de carros, valores locais, casa de câmbio (comprar dólar)	Até 20 de janeiro de 2016	Buscar pacotes compatíveis com o valor disponível	Pesquisa presencial, internet, telefone
4	Compra do Pacote	Eu	Agência de viagem ou site de confiança	Até 20 de fevereiro de 2016	Comprar com antecedência para evitar imprevistos e pagar mais barato	À vista R\$ 14.000,00
Quais são as dificuldades que você ainda deve superar para alcançar o objetivo? A alta do dólar, conseguir tirar férias em julho						
Quais recursos você ainda precisa conseguir? Economizar 10% do salário por mês para cobrir os custos						

(Foto: José Roberto Marques/Meus 5 Minutos)

Compra de Carro						
Item	O que? (What)	Quem? (Who)	Onde? (Where)	Quando? (When)	Por que? (Why)	Como? (How) / Quanto? (How much)
1	Comprar carro	Eu	Concessionária	Até 20 de março de 2016	Trabalho e Lazer	Fazer test drive; Analisar preços e custo/benefício; Tabelar os preços e vantagens de cada modelo; Analisar formas de pagamento; Buscar informações sobre financiamento/empréstimo. R\$ 65.000,00 (valor disponível)
2	Pesquisa de mercado	Eu	Concessionárias A, B e C e seguradoras D e E	Até 15 de janeiro de 2016	Buscar as melhores opções; Analisar custo/benefício; Pesquisar valores de manutenção; Pesquisar valor do seguro.	Pesquisar na internet e buscar informações com amigos.
3	Teste Drive	Eu	Concessionárias A e B	Até 20 de fevereiro de 2016	Verificar desempenho e conforto do veículo	Nas concessionárias e/ou feiras e eventos
4	Análise de preços	Eu	Concessionárias e internet	Até 02 de março de 2016	Planejar gastos, estipular economias e evitar transtornos.	Consultar as tabelas de preços e analisar valores de impostos, seguro e combustível
5	Análise de formas de pagamento	Eu	Bancos A, B, C e D	Até 15 de março de 2015	Avaliar bancos que oferecem melhores opções de financiamento	Por telefone, pela internet ou pessoalmente
Quais são as dificuldades que você ainda deve superar para alcançar o objetivo? Poupar dinheiro para dar um sinal e evitar longas prestações.						
Quais recursos você ainda precisa conseguir? Economizar 15% do salário por mês						

(Foto: José Roberto Marques/Meus 5 Minutos)

## 5- Todos os dias, se faça perguntas

Antes de dormir, se faça a seguinte pergunta: "o que eu não fiz e poderia ter feito para estar mais perto do meu objetivo?". Essa reflexão é uma boa maneira de identificar fatores e hábitos que estejam atrapalhando seu sucesso.

## 6- Pense positivamente

É possível que, durante a caminhada em busca do seu objetivo, nem tudo aconteça da forma como você planejou. Mas, mesmo em um momento de decepção, tente não dar tanta importância às adversidades. Eduque seu olhar. Aprenda a enxergar o lado bom de tudo que acontece - acredite, isso é possível até quando tudo parece dar errado. "Desenvolver uma mente positiva e buscar soluções na adversidade é a melhor forma de alcançar uma meta", conclui Marques.

## Recomendadas

loading...

FACEBOOK

Conecte-se com o Facebook

Meus 5 Minutos

### HORÓSCOPO DA SEMANA

**AQUÁRIO**  
Ninguém sustenta uma pose por muito tempo, ainda mais quando situações desconfortáveis incomodam.. [...]

**PEIXES**  
É preciso cuidado com um certo ressentimento que tenta se apoderar de você em situações de impotência.[...]

**ÁRIES**  
Sua cabeça tende a estar fantasiosa demais, isso pode até ser romântico desde que a imaginação seja inteligente. [...]

SAIBA MAIS SOBRE SEU HORÓSCOPO

### MAIS LIDAS

- Guia definitivo da alimentação saudável - Meus 5 Minutos | Saúde
- Esse pavê de limão no copinho é muito fácil de fazer - Meus 5 Minutos | Colheradas
- 10 dicas infalíveis para quem vai prestar concursos públicos - Meus 5 Minutos | ...
- Especial cabelos: expert ensina como domar cabelos armados - Meus 5 Minutos | Dicas
- Especial cabelos: o que fazer quando seu cabelo estiver sem corte - Meus 5 Minutos | ...

Promoção

Vá longe com EPOCA

e concorra a 1 milhão de pontos TudoAzul

Clique confira

Certificado de Autorização CAIXA nº6-3113/2015