

2016: SONHE E REALIZE!

20/12/2015 14:00

Dollar Photo Club

LDVCA

Leticia Santana



Já fez sua listinha de metas para o ano que vem? Parar de fumar, se matricular em uma academia, estudar mais, buscar qualidade de vida... Para muitos, o início de um novo ano é o momento de recarregar as energias e estabelecer objetivos.

Para a psicóloga do Instituto Brasileiro de Coaching, Lígia Leite, o ser humano está sempre desejando ou realizando algo e este desejo de ir além é que o move. “É importante acreditar que a vida pode se transformar, se renovar e ser melhor. E, assim como a vida, nós também podemos nos renovar, e passar por processos de transformação”, diz.

Como atingir a meta?

Presidente do Instituto Brasileiro de Coaching, José Roberto Marques orienta que a primeira atitude é refletir sobre aquilo que você quer alcançar e tudo que precisará para chegar aonde deseja. “Depois disso, comece a listar suas metas para o novo ano. Trace prioridades e faça planejamentos. Essas listas são muito importantes. Escrever nossos desejos nos ajuda a mentalizá-los”, diz José Roberto.

Segundo ele, o planejamento é fator essencial para a conquista de objetivos. É preciso fazer um passo a passo de como pretende alcançá-los, colocando prazos para execução de cada tarefa rumo às conquistas.

“Quero emagrecer 10 quilos. Em quanto tempo? Quantos quilos por mês? Que tipo de dieta farei? Que tipo de atividade física praticarei? Quais profissionais devo procurar para me auxiliar? E um aspecto muito importante, talvez o mais importante: que comportamentos mudarei e que hábitos irei adquirir para chegar ao peso ideal? Foco, dedicação e comprometimento não podem faltar”, exemplifica José Roberto.

Ele acrescenta que é importante avaliar e mensurar o progresso periodicamente. “Vale lembrar que existem algumas situações que não dependem apenas de nós, então, saiba colocar na balança as oportunidades e ameaças”.

Além das expectativas

A jornalista Belisa Monteiro, 28, conta que, para ela, o ano de 2015 foi extremamente positivo, com viagens, novas oportunidades de trabalho, fortalecimento de amizades e amadurecimento pessoal. “Um ano intenso e importante em todas as áreas, sem dúvida.”

Belisa faz uma listinha de desejos como um ritual de passagem de ano. “Geralmente, escrevo nos dias que antecedem o Réveillon ou no primeiro dia do ano. Um dia escutei um amigo falando que gostava de se planejar e resolvi seguir o exemplo dele. Achei que era uma boa forma de começar o ano novo: atraindo o novo e fazendo uma avaliação do que passou e do que pode continuar e ser melhorado.” Para 2016, o desejo é simples e direto: que o ano traga o que há de melhor!

E se o objetivo demanda muito tempo?

Segundo o presidente do IBC, o ideal, neste caso, é vencer uma etapa por vez. Suponha que o objetivo seja a compra de um carro, mas não há recursos suficientes para o pagamento do veículo à vista. O que fazer?

“Primeiro você busca uma renda extra que lhe propicie o valor necessário. Você pode também fazer economias com sua atual renda. Mês a mês, guarde o valor estipulado até atingir seu objetivo. Serão esforços mensais que lhe permitirão atingir seu objetivo”.

José Roberto ressalta que o pensamento positivo também auxilia nesse processo. “Frases como ‘eu não sou capaz’, ‘eu não vou conseguir’, ‘isso é impossível’, devem ser extintas. Nosso inconsciente torna essas afirmações negativas como algo real, que pode atrapalhar em nosso desempenho”, explica.

E quando a meta não é atingida?

Quando não se alcança a meta desejada, é preciso rever os desejos e lembrar de extrair lições positivas dos acontecimentos que impediram de atingir o que era desejado.

Para a psicóloga Lígia Leite, aprender a lidar com frustrações é saber lidar com a vida. É preciso buscar entender o que faltou para não ter conseguido alcançar a meta. “Depois de entender onde estava o erro, o mais importante é dar um novo significado a esse evento. E esse é um momento importante também para se questionar. Será que isso era realmente tão importante para a minha vida? Será que eu realmente quero isso?”

Segundo ela, essas indagações ajudam a encontrar o motivo das metas, porque muitas vezes os desejos e metas estão carregados de influência externa e aprovação social. “Portanto, questionar nossas metas ajuda a amenizar possíveis frustrações”.

