

7 DICAS PARA ALCANÇAR O QUE SE DESEJA

A virada de ano traz a esperança de dias melhores. Mas, para conquistar o que deseja com eficácia, é essencial saber formular, planejar e cumprir metas. Por onde começar? O especialista em programação neurolinguística e neuro-semântica™ Jairo Mancilha, diretor do Instituto de Neurolinguística Aplicada (INAp), transmite a seguir sete dicas para concretizar tudo com tranquilidade e motivação durante a jornada.

1. Por que é importante ter metas?

Quem não se lembra da Alice perdida no País das Maravilhas perguntando ao gato qual era o caminho que deveria tomar? Eis que ouviu a resposta: *“Se você não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve”*. Ter metas na vida é de fundamental importância, porque elas oferecem direção, eficácia e realização. *“Com elas, conseguimos conceber o futuro no presente, e ser dono do próprio destino”*, afirma Mancilha.

2. Saiba formular a sua meta

“Para acertamos o alvo, ele tem que estar bem visível e na distância adequada”, ressalta o especialista. O primeiro passo é identificar e avaliar o estado atual e onde se pretende chegar. Podem ser definidas para diferentes áreas: carreira, relacionamentos pessoais, lazer, espiritualidade, finanças, entre outras. Seguem questões essenciais para definir cada meta. Ela deve ser formulada de forma positiva: O que você quer alcançar? É recomendável que ela seja concreta e clara em termos sensoriais: Como você irá saber que está se aproximando ou que alcançou a meta? O que você irá ver, ouvir e sentir? Relação perde e ganha: Quais serão as consequências dessa conquista? Será que existem objeções? Realização: O que você poderá fazer? O que será necessário? E mais: a meta deve ser motivadora: Como você se sente quando pensa na meta alcançada? Por fim, quando ela parecer muito grande e quase impossível de ser concretizada, é indicado dividi-la em submetas. Até porque, ao atingir uma parcela da meta, a pessoa fica mais empolgada para persistir.

3. Deixe tudo registrado

Escreva a sua meta e deixe em lugar que você veja com frequência. *“O fato de escrevê-la irá ativar o inconsciente para trabalhar em uma direção”*, indica Jairo Mancilha. Cabe sempre colocar um prazo para cumpri-las.

4. Motive-se

É necessário saber exatamente por que quer alcançar a meta. *“Ao saber o valor essencial por detrás dela, a pessoa fica mais motivada e esse impulso é essencial para a jornada”*, pontua o especialista Jairo Mancilha. Ele transmite essa série de perguntas para responder uma após a outra: O que você ganhará com essa meta? O que esse ganho irá te trazer? E o que isso irá te proporcionar? Como você poderá viver e desfrutar desses valores e sentimentos enquanto executa o que for necessário para consegui-la? De acordo com Mancilha, não é necessário esperar acontecer a concretização para viver o valor que ela pode oferecer. *“Como a vida acontece agora, no presente, a pessoa deve estar feliz e em paz na busca do que deseja alcançar”*, afirma.

5. Plano de ação

A partir da definição do estado atual e do estado desejado, deve-se fazer o planejamento. *“A pessoa precisa listar tanto os recursos que já tem quanto os que ela precisará durante a jornada”*, recomenda Jairo. Nessa listagem, escrever desde os recursos internos (habilidades, confiança, determinação, por exemplo) até os externos (pessoas, equipamentos, dinheiro, modelo, entre outros). E perguntar-se periodicamente: O que eu vou fazer esta semana em relação à minha meta? O que mais eu preciso? Como? Além disso, é necessário estar ciente de que possível encontrar dificuldades durante o percurso e ter sempre um plano B.

6. Revisões da meta

Coloque no planejamento a verificação das metas para uma semana, quinze dias ou um mês. Na ocasião, avalie o que ainda deve ser feito para alcançá-la, o que deve ser mantido e o que deve ser descartado por não fazer mais sentido percorrer.

7. Menos é mais

Cuidado com o excesso de metas. *“Estabeleça no máximo 10 metas para um ano, porque mais do que isso pode gerar ansiedade e perda de foco”*, diz.