

## 12 Dicas para suas metas de ano novo

December 28th, 2007 | Category: [bem-estar](#), [planejamento](#)

**Listas de metas** para o ano novo são cheias de **esperança** e **boas intenções**, mas dificilmente são o ponto de partida para uma mudança real em sua vida. Embora motivados, geralmente não estabelecemos uma estratégia para **'fazer acontecer'**.



Que tal, no lugar da empolgação dos fogos de artifício, utilizar uma **estratégia** para efetivar suas resoluções de ano novo? Lá vamos nós...

### **Crie um gatilho**

Um gatilho é um **pequeno ritual** que dispara um **novo comportamento**. Este lembrete interno deve ser claro e direto, como uma frase significativa ou estalar os dedos no momento em que você se afasta da sua resolução, por exemplo, ligando a televisão quando deveria tomar um banho e ir para a academia.

## Encontre novas satisfações para suas necessidades.

Todos os hábitos visam satisfazer alguma **necessidade**, mesmo que seja danoso ao corpo ou à consciência. É **pouco eficaz** simplesmente 'parar' uma rotina, pois a necessidade continua.

Ao definir um hábito a ser **riscado** da sua vida, descubra qual **necessidade** ele está atendendo, e busque outra forma de **satisfação**. Se deseja beber menos, busque outras maneiras de relaxar, ou se refrescar, se for o caso. Assim, seu antigo hábito perde sua motivação básica, e você o superará com muito mais facilidade.

## Escreva, à caneta!

Um compromisso que passa pela sua cabeça na noite de reveillon vai ser esquecido junto com a ressaca. Em um momento de concentração, privacidade e, principalmente, sobriedade, **coloque suas resoluções no papel**, à caneta!

## Planeje seu primeiro mês.

Planeje seu processo de mudança para o **período de um mês**. Programar (à caneta) sua rotina por **4 semanas** é mais fácil e efetivo que dispersar sua intenção por um ano. Um período mais curto ajuda a manter a disciplina e antecipa os primeiros frutos de seu esforço, o que renovará sua **motivação**.

## Faça anotações diárias

**Mudanças de hábitos são feitas de pequenos avanços diários.** Anotar o resultado de seus esforços diariamente dá uma gradativa sensação de progresso e recompensa, e também ajuda a mensurar a sua evolução.

## Programa suas recompensas

Na sua estratégia de mudanças,  **programe** algumas **metas quantificáveis** e também **recompensas** pela sua consecução. Se o seu propósito é perder peso, estabeleça pequenas metas (*factíveis, por favor*) e um bônus pelo sucesso.

Mas seja congruente com seu propósito, presentear-se com uma noitada sem remorsos na pizzaria por ter perdido meio quilo **não é** uma boa idéia.

## Seja realista quanto às conseqüências

Não se considere um super-homem na hora de estabelecer metas de ano-novo. Seja honesto consigo mesmo, e pense nas conseqüências das suas escolhas.

Não estabeleça o propósito de só comer vegetais crus durante um mês, ou de subitamente acordar às 5 da manhã e se preparar para uma maratona. **Você encarará suas próprias metas com muito mais consistência se elas forem coerentes.**

## Conte os dias e, se falhar, comece de novo.

Conte os dias em que conseguiu permanecer sem cair em seus velhos hábitos. E, se eventualmente falhar, jamais pule este dia apenas e continue contando. Se caiu, recomece do zero.

*Será frustrante?*

Com certeza! E é exatamente a **lembrança desta frustração que dará mais força** para recomeçar e ser mais firme nesta nova tentativa.

## Saiba que os resultados vêm depois

Persista mesmo que **não veja** os resultados no início. Geralmente é necessária uma **mudança contínua e disciplinada de comportamento** antes de se verificar resultados reais.

## Um hábito por vez

Aqui vai uma citação sem referências, que li em algum artigo zen: *um grande samurai foi questionado como, em uma lendária batalha, ele havia derrotado 17 guerreiros. A resposta foi simples: **um depois do outro**.*

## Aprenda com seus erros

A maioria das resoluções de ano novo são abandonadas diante da primeira falha. Entenda o **erro** e a **queda** como **etapas naturais** do seu processo de mudança. Estude sua própria queda, descubra quais pontos deve fortalecer, e simplesmente continue, do zero.

## Seja honesto e consistente

Se você é fumante, está fora de forma, lê pouco, estuda pouco, é viciado em trabalho, ou dedica pouco tempo para sua família, é porque está mergulhado nestes hábitos por anos. E **cada dia de repetição** de um comportamento tende a torná-lo mais **permanente** em sua vida.

É nobre a intenção de mudar e melhorar, mas seja **piedoso** consigo mesmo e orgulhe-se de cada dia trilhado em um novo caminho. Quando cair, entenda que há **milhares de dias** de velhos hábitos pressionando este seu novo comportamento, ainda tão jovem, mas fortificado pela sua vontade de ser uma pessoa melhor.

E levante-se.

**[www.metaexecutiva.com](http://www.metaexecutiva.com)**