

Comportamento: 5 dicas para colocar as metas do ano em prática ainda este semestre

Consciência das ambições, identificação de entraves familiares e superação de autossabotagem são primeiros passos em direção aos sonhos de curto, médio e longo prazo

Com o meio do ano se aproximando, é hora de revisitar a lista de metas e expectativas para verificar o que foi feito e correr atrás dos objetivos que não chegaram a sair do papel. Assim, é possível analisar por que algumas das ideias não foram concretizadas e as repensar. Pensando nisso, a *coach* Regina Silva, com 28 anos de experiência no segmento e fundadora do espaço Gyrazer (www.gyraser.com.br) – voltado a cursos direcionados a autoconhecimento e desenvolvimento pessoal –, oferece alguns direcionamentos para quem deseja replanejar os sonhos de curto, médio e longo prazo antes do ano novo bater à porta.

Objetivos próprios

O primeiro passo em direção a um plano de metas efetivo para atingir um objetivo é reconhecê-lo como verdadeiramente seu, e não uma vontade ou imposição alheia. Caso o sonho seja passar em um vestibular de medicina, algo que pode demandar anos de estudo e dedicação, por exemplo, vale fazer os seguintes questionamentos: “Serei feliz atuando na medicina?”; “Tenho interesse sobre as diferentes áreas exploradas pela graduação?”; “O retorno financeiro será suficiente para minhas ambições?”. “Embora simples, essas perguntas iniciam um diálogo interno muito produtivo, para que o indivíduo reflita sobre o que é realmente importante para si e rascunhe os possíveis caminhos a seguir, uma vez que tenha tomado uma decisão”, afirma Regina.

Permissão familiar

Muitas vezes, o fracasso não está ligado à capacidade, mas sim às suas relações familiares e interpessoais. Uma jovem que deixou o interior para estudar e trabalhar em uma metrópole e desiste de uma oportunidade no exterior, por exemplo. “A razão por trás disso pode ter ligação direta com o fato de os pais dela nunca sequer terem deixado sua cidade natal, por exemplo. Diante disso, como essa moça poderia ter a ‘arrogância’ de achar que pode conhecer outro país?”, exemplifica a *coach*. Inconscientemente, portanto, não há uma ‘permissão’ para que alcance esse sonho, e isso pode levar à autossabotagem. A solução é identificar os entraves que causam tal

recuo por meio da análise de vínculos pessoais que furtam o indivíduo de suas ambições.

Sonhos caros e sonhos baratos

Outro fator que é preciso levar em consideração ao estabelecer uma meta é o quanto ela irá lhe custar, não apenas financeiramente, mas psicologicamente. Se um profissional deseja dobrar o seu salário em até dois anos, por exemplo, terá de investir mais em conhecimento – uma pós-graduação, um MBA, um curso de idiomas. Porém, se essa pessoa trabalha em uma área que detesta, se aprofundar ainda mais no segmento onde atua pode até trazer o que almeja, mas será uma caminhada em meio às pedras e o sonho sairá caro. “Para curar essa insatisfação, talvez seja mais efetivo buscar alternativas dentro da própria carreira, ou até mesmo outras fontes de renda que tragam felicidade. Dessa maneira, o caminho por uma remuneração melhor, que era o alvo inicial, se torna mais florido”, explica a fundadora do espaço [Gyraser](#).

Planejamento

A ausência de organização é um impasse para conquistar qualquer coisa. É necessário pensar as metas dentro de condições financeiras e temporais realistas e dividir o percurso em etapas, para não perder o foco. “Caso um profissional queira ter um negócio próprio e já decidiu que tipo de empresa deseja criar, por exemplo, será fundamental guardar dinheiro por determinado período antes de executar o plano. Para isso, é necessário cortar os gastos supérfluos”, comenta Regina. “O planejamento é o responsável pela transformação de sonhos em objetivos”, completa.

Informação

Identificar os verdadeiros desejos e se planejar para conquistá-los é um desafio para muitas pessoas e, por isso, é importante procurar o auxílio de profissionais que disponibilizem uma análise mais profunda e apresentem um panorama sobre os possíveis caminhos para chegar lá. Pensando nisso, o Gyraser oferece o [Workshop de Metas](#), voltado à elaboração de um planejamento possível e assertivo para os sonhos, tendo em mente as capacidades de cada participante e utilizando técnicas baseadas em constelação familiar e *coaching*. O curso será realizado no dia 18 de maio, das 8h às 17h, em São Paulo

(SP). As inscrições podem ser feitas até o dia 15 de maio, pelo valor de R\$ 600.

Sobre o GyraSer

Espaço especializado no atendimento e treinamento de pessoas visando o autoconhecimento e o desenvolvimento de suas potencialidades por meio de cursos e *workshops*. O GyraSer foi idealizado pela psicóloga Regina Silva, que possui 15 anos de experiência em constelação sistêmica e 28 anos em *coaching*. www.gyraser.com.br.