

Ano Novo... Vida Nova

Post (0243)



No tempo da tecnologia, da informação, da consciência, pular sete ondas, guardar sementinhas ou simplesmente querer, não dá mais. É verdade que todos nós somos potencialmente capazes de realizar muito, mas também é mais do que sabido que para realizar, ser mais feliz, ter mais dinheiro no bolso e saúde para dar e vender ou qualquer que seja seu objetivo, é preciso uma estratégia para realizar estas ações.

Para obter sucesso em todas as promessas que serão feitas na virada do ano é fundamental saber como alcançá-las. Para ajudar aqueles que desejam concretizar seus objetivos, a coach e especialista em comportamento humano, Roselake Leiros da CrerSer Mais, lista algumas sugestões para o sucesso em 2014:

Roda da Vida – Verifique como andam as realizações de cada área de sua vida, dando notas de 0 a 10 para elas: saúde, carreira, família, afetivo, espiritual, lazer e finanças, por exemplo. Invista nas áreas mais deficitárias, o equilíbrio gera fluidez. Faça uma lista dos seus objetivos para cada área e mãos a obra.

O passado – Caso você não tenha realizado tanto quanto gostaria, avalie e aprenda com o seu passado para seguir adiante com sua melhor energia.

Objetivo – Formule seu objetivo no positivo. Ele deve ser específico, mensurável e ter tempo de realização determinado.

Caso ele seja muito grande, segmente-o.

Planejamento – Traga seu sonho para o agora e crie um passo a passo escrito, e só depois do primeiro esboço pare para avaliar tornando-o ainda mais alcançável.

Evidências – Sua mente precisa saber exatamente para onde vai levar você. Viva esse momento como se fosse agora e perceba o que você vê, ouve e sente. Isso mostra que é a evidência concreta de que você chegou lá.

Sabotadores – Se perceber uma voz interna a fazer objeções ou uma sensação de desconforto é sinal que pode haver auto-sabotagens. Nesse caso, você deve conversar com essa parte de você e expor a importância da realização. Negocie com ela respeitosamente e encontrem uma maneira útil de tê-la como aliada.

Bom senso – Perceba como esta realização afetará as pessoas importantes da sua vida. Se houver desarmonia com outras pessoas ou situações, adéqüe o seu objetivo.

Motivação – Pergunte-se “Por que eu quero isso? O que isto me proporciona de tão importante que me faz caminhar todos os passos necessários para sua realização? Isso é o combustível da sua motivação.

Ações – Esteja comprometido a tomar todas as ações que forem necessárias para a realização. Desculpas e adiamentos não combinam com “realizar”.

Comemorar – Comemore a cada conquista intermediária e ainda mais na realização, você merece.



Texto de Roselake Leiros – Coach, palestrante especializada no comportamento humano, diretora da CrerSer Mais. É pioneira em coaching para crianças, máster practitioner em PNL – Programação Neurolinguística, Constelação Sistêmica Familiar e instrutora credenciada pelo SENAI – NG Canela – Janeiro de

2014