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

Qual é o seu problema?

Post (0223)

Minha trajetória é marcada por iniciativas empreendedoras. Trabalhei com meu pai, com amigos e também estive desempregado, o que me levou a novamente empreender – desta vez por necessidade, e não por oportunidade.
Ao longo dos anos enveredei por negócios em diversos segmentos. Em alguns, prosperei e me diverti. Em outros, capitulei e me entristeci. (Tom Coelho).

Falar sobre sucesso é relativamente simples e até fácil. Porém, pouco instrutivo. Embora a maioria dos livros, entrevistas e depoimentos procurem sempre exaltar o êxito dos protagonistas, há lições inestimáveis oriundas das histórias de fracasso.

“Felicidade não é ausência de problemas. A ausência de problemas é o tédio. A felicidade são grandes problemas bem administrados” (Michael Jansen).

Experimentei o prazer de estar no topo e a dureza do fundo do poço. E notei que era a hora de parar e mudar quando problemas ruins passaram a habitar não apenas meu cotidiano e meus

pensamentos, mas também meus sonhos.
Até finalmente me estabelecer fazendo o que gosto.

Nos tempos difíceis eu sabia que problemas me aguardavam. Eram situações litigiosas, desagradáveis e até terríveis. Hoje, é claro que continuo cercado por problemas. Mas são bons problemas.

Por isso, comece a refletir. O que incomoda você? É a mobilidade urbana, é o tempo que você despende para ir e voltar ao trabalho, são as suas atribuições enfadonhas e desalinhadas de seus propósitos pessoais, são questões afetivas ou financeiras?

Responda francamente: o problema está na família, no trabalho, nos outros ou em você?

Todo problema tem solução, desde que bem identificado. E toda solução passa invariavelmente por sua decisão pessoal. Você controla seus pensamentos, amadurece suas emoções e decide sair da zona de conforto, abandonando o comodismo e o conformismo, buscando soluções em lugar de culpados. Dê aos problemas a dimensão que efetivamente devem ter.

Seja flexível nos acordos, tolerante nas decisões, paciente com as respostas.
Texto de Tom Coelho – resumido – NG Canela – Outubro de 2013