Como estabelecer metas alcançáveis na vida e no trabalho

Você tem sonhos? Todos nós temos. Todos queremos algo específico para nossas vidas pessoais e profissionais. Mas por que apenas alguns chegam lá?

Existem muitos fatores que definem o sucesso ou o fracasso. Que geram movimento ou estagnação. Mas uma coisa é certa: se você não tem metas, não irá a lugar algum.

A meta é uma ferramenta poderosa, porque ela nos dá foco. Ela molda os nossos sonhos e isso nos permite avaliar e definir os caminhos necessárias para alcançar o que queremos.

Assim, saber como estabelecer metas faz toda a diferença. Porque a meta é a bússola que nos mantém na direção desejada, sem que fiquemos andando em círculos, perdendo tempo, energia e confiança no próprio sonho.

Mexa-se

Para a maioria das pessoas, definir metas e objetivos alcançáveis não é uma missão fácil. Algumas vezes, chega a ser assustador. Você certamente já experimentou esse sentimento.

E é provável que também já tenha negligenciado a sua tarefa.

Você não é o único. O que não pode acontecer é fugir dessa responsabilidade pra sempre, se você realmente quer fazer o seu sonho sair da sua mente e se transformar em resultados.

Porque o sucesso, seja na vida pessoal ou profissional, começa com um sonho, uma ideia, uma vontade de ser, ter ou estar… Mas as conquistas somente serão comemoradas se você decidir botar a mão na massa e trabalhar.

Mas, antes de agir, você precisa saber exatamente o que fazer, quando e como.

7 passos para você estabelecer

metas

1. Avalie o seu momento atual

Como estabelecer metas se você não sabe qual o ponto de partida e para onde você vai?

Ou seja, não dá para pensar em futuro, sem antes entender claramente o presente e qual o seu nível de satisfação com a sua vida pessoal ou profissional atual.

Reflita sobre isso com calma. Faça anotações. Questione a si mesmo o que está dando certo, o que precisa ser mudado. Isso vai ajudá-lo a enxergar a situação de maneira objetiva e lhe dará subsídios para definir onde quer chegar.

2. Identifique o seu sonho principal

Você parou para pensar sobre sua vida? Então, certamente, já sabe que existem muitos sonhos guardados. Alguns são claros como a neve, outros permanecem escondidos. E tem os sonhos que você deixou pra trás em algum momento da sua vida.

Você certamente identificou muitos sonhos. Sonhos para sua vida pessoal, finanças, família e para sua carreira. E um monte de outros. Não despreze nenhum deles.

Não faça autocensura. Não parta do princípio de que o seu sonho é bobo, impossível, ultrapassado… Isso não existe.

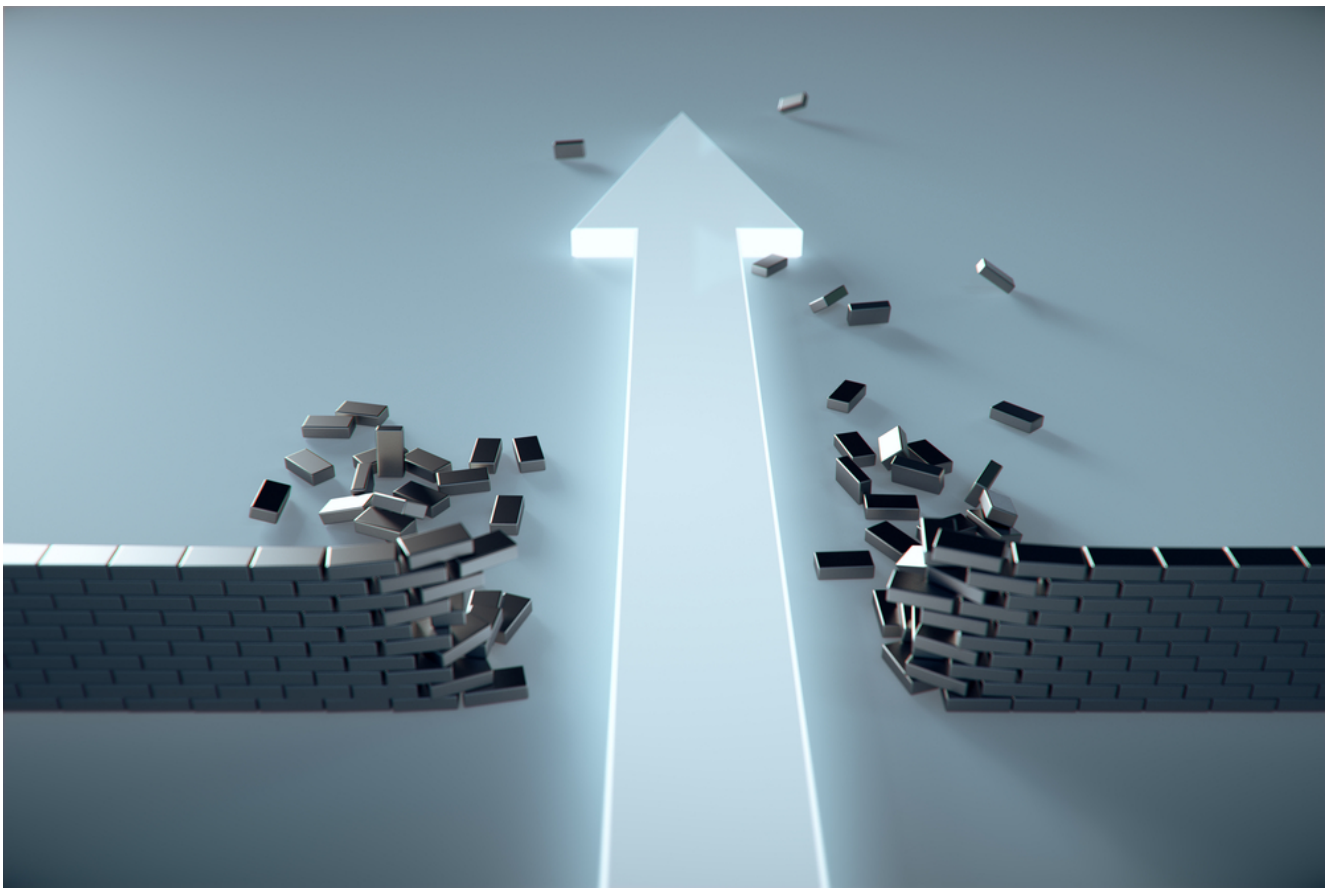
Reflita sobre cada um deles. Deixe seus pensamentos voarem livres, sem pressa de agir. Faça isso por uma semana, duas… mas não fique a vida inteira pensando, pensando e pensando. Uma hora você terá que ter atitude.

Agora que você identificou todos os sonhos, defina prioridades. Pense sobre o que você deseja mais e que realmente lhe emociona. O que faz você sentir o sangue correr nas veias…

Busque respostas para questões como: o que eu amo fazer e me realiza como pessoa e como profissional? O que eu quero ter? Quanto eu quero ganhar e quanto eu posso investir? O que eu quero aprender?

Mantenha papel e caneta ao seu lado. Anote tudo. Lembre-se que detalhes podem ser relevantes nesse processo de como estabelecer metas poderosas.

3. Estabeleça a sua meta



Em primeiro lugar, lembre-se que os objetivos mais importantes são os seus. Foque em você e não nas pessoas com as quais você convive ou relaciona. É a sua vida, o seu sucesso e a sua felicidade que estão em jogo.

Existem regras que definem uma meta. Ela deve ser desafiadora, específica, mensurável, realista, ter um tempo definido, estar alinhada com os seus valores e, principalmente, alcançável. Entenda melhor:

- Desafiadora: a meta deve levar você para além da sua zona de conforto, ser emocionante e apresentar desafios.
- Específica: a meta deve ser clara, sem gaps que prejudiquem o seu entendimento e atrasem os resultados.
- Mensurável: significa que sua meta possa ser medida e avaliada com consistência.
- Realista: se você tem um metro de altura, não adianta querer ser um jogador da seleção brasileira de basquete. No entanto, ser realista não significa deixar de ser extraordinário.
- Ter tempo definido: coloque prazo e corra contra o relógio para cumpri-lo. Um grande objetivo pode ser dividido em partes menores, com tempos específicos para cada uma.
- Alinhada com seus valores: se você definir uma meta que vá na contramão dos seus valores, mais adiante alguma coisa vai dar errado.
- Alcançável: uma meta deve ser desafiadora, mas não ao ponto de se tornar inatingível. Metas impossíveis geram frustrações, exaustão e afetam a motivação.

4. Arrisque

A maioria das pessoas enxerga o novo como ameaça e desenvolve repugnância em relação às incertezas. Faça o contrário e não deixe que o medo do desconhecido paralise você.

Uma frase do ex-treinador Bill Walsh é muito interessante. Ele disse: “se o seu por que é forte o suficiente, você descobrirá como!”.

Se existe alguma coisa que não está clara em sua meta e que possa prejudicar o seu percurso, dê um jeito de resolver isso rápido. A incerteza do que tem pela frente leva pessoas a deixarem para trás os seus sonhos.

Clareza é fundamental para a motivar você a dar alguns passos adiante, certeiros e na direção do sonho.

5. Compartilhe

Garanta que mais alguém conheça as suas metas. Ou seja, conte com essa pessoa (ou mais de uma) para dar um empurrãozinho quando as coisas começarem a andar pra trás.

Metas e objetivos poderosos podem, ainda, ter responsabilidades compartilhadas, criando-se assim uma rede de suporte extremamente valiosa.

6. Monitore

O seu processo de como estabelecer metas correu redondinho. Você fez tudo certo: avaliou o contexto atual, definiu prioridades e partiu para a ação. Ótimo. Agora é hora do acompanhamento.

Verifique se o seu plano está se desenvolvendo como previsto. Faça isso semanalmente, ou pelo menos uma vez por mês. Mas faça.

Adaptações podem ser necessárias, então, seja flexível e remova ou contorne os empecilhos no meio do caminho. Aprenda, também, a tirar proveito das oportunidades que vão aparecendo.

7. Busque informações

Alguma coisa deu errado e você não sabe o que fazer? Corra atrás de informações. Leia muito, faça cursos, inspire-se em casos de sucesso, converse com outras pessoas.

E o mais importante, aplique o que você aprender. "O conhecimento é apenas poder potencial. Ele se torna poder somente quando, e se, está organizado em planos de ação definidos" – Napoleon Hill.

Lista de Tarefas

Realmente, para muitas pessoas, o processo de como estabelecer metas soa como algo difícil, longe de ser alcançado.

Alguns autores apontam um caminho que pode amenizar essa pressão. Eles recomendam pensar em metas como tarefas com prazos definidos. Pronto. Agora ficou mais fácil. Mãos à obra!

Lembre-se que a leitura é sempre uma ferramenta de apoio poderosíssima. Nos livros, você encontra informação, inspiração, motivação, conhecimento… Enfim, os ganhos são imensuráveis.

Nós, do 12min, selecionamos alguns dos melhores best-sellers para você. Veja:

Sonho Grande – de Cristiane Correa

Uma história fantástica. Assim podemos resumir a trajetória profissional do trio Jorge Paulo Lemann, Marcel Telles e Beto Sicupira. Juntos, eles transformaram um sonho grande em um império bilionário.

O trio adotou um modelo vencedor de gestão baseado na meritocracia, simplicidade, educação e redução de custos. Uma fórmula que revolucionou o capitalismo brasileiro e deu projeção internacional ao negócio.

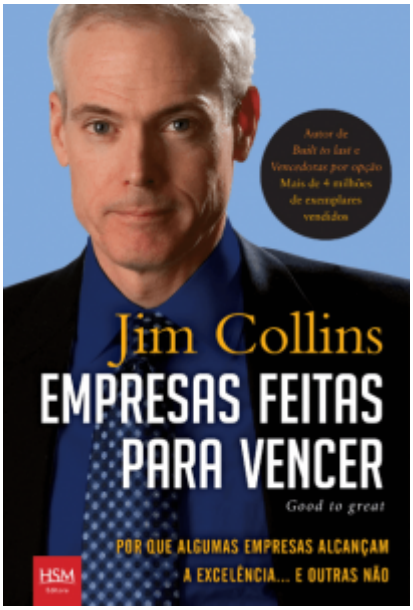
O livro Sonho Grande, de Cristiane Correa, conta essa trajetória de sucesso. Uma história de dedicação, disciplina e muita vontade de crescer.

10X: A diferença entre o sucesso e o fracasso – de Grant Cardone

A premissa do livro é simples: para obter performance máxima em sua vida e alcançar o sucesso, é preciso se dedicar mais do que o homem médio. Ou seja, você precisa se esforçar 10 vezes mais do que os outros e condicionar seu cérebro para alcançar o sucesso. Além do esforço, é preciso disciplina e foco.

Você nunca terá o sucesso que busca se não acreditar em sua importância e confiar que é sua total e única responsabilidade alcançá-lo. E lembre-se: não existe um estoque limitado de sucesso no mundo. Para alguém se tornar bem-sucedido, outra pessoa não precisa fracassar.

Empresas Feitas Para Vencer – Jim Collins



Por que algumas empresas alcançam a excelência e outras não? O best-seller de Jim Collins apresenta inúmeros exemplos reais de organizações que saíram do status de medíocres ou até mesmo ruins, para excelentes.

Em sua pesquisa, o autor analisou dados financeiros, artigos e uma extensa base de dados corporativas de grandes empresas americanas. Segundo Collins, essas organizações de sucesso além de alcançar uma qualidade, elas conseguem se manter nesse patamar de superioridade.

Esse é um livro imperdível para quem busca sair da zona de conforto, seguir a meta e comemorar o sucesso.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

E, então, você curtiu esse post sobre como estabelecer metas? Está preparado para dar os primeiros passos? Deixe o seu comentário! E aproveite para compartilhar esse post com os seus amigos na rede social!