

ANO NOVO! APROVEITE ESTE MOMENTO PARA MELHORAR SUA VIDA

© Todos os direitos reservados

Por: *Mariuza Pregnolato*

Um novo ano está começando. Não existe momento melhor para varrer da sua vida tudo aquilo que não o satisfaz e estabelecer novas metas, permitir que seus mais lindos sonhos brilhem à sua frente e partir para a realização de cada um deles. Mas como fazer para que eles realmente se concretizem? Isso é possível?

A resposta é um sonoro SIM. Tudo o que você tem a fazer é concentrar a sua energia na realização de suas metas. O que você precisa é acreditar em si mesmo, assumir que é capaz de transformar sua vida, arregaçar as mangas e pôr a mão na massa. Se você não sabe por onde começar, experimente seguir esses passos:

1. Em primeiro lugar, é importante identificar e destacar qual é a sua prioridade. Não é raro que as pessoas alimentem muitos sonhos de modo que, no momento de propor-se a realizá-los, podem se perder num amontoado de desejos, deixando que a energia se disperse e não sejam capazes de finalizar nenhum deles. Então, o primeiro passo é ter em mente, de forma muito clara, o que é mais importante para você.

Se você ainda não tem isso claro, faça uma lista de tudo o que você deseja, sem omitir nem censurar nada, mesmo que, à primeira vista, pareçam mirabolantes. Uma lista mental não tem a mesma força de uma escrita. Portanto, encha um folha de papel, se quiser, com tudo o que você quer ter ou ser, em forma de tópicos e tendo, como pano de fundo, a convicção de que essas aquisições o deixariam feliz.

A seguir, dê uma nota de zero a dez para cada um desses itens, atribuindo o valor mais alto àquilo que você mais deseja e notas mais baixas àqueles menos importantes, desta forma hierarquizando seus sonhos. A partir disso, decida em qual desses sonhos você vai investir sua energia e parta para a etapa seguinte.

Essa fase é importantíssima porque vai depender do quanto seus sonhos falam ao seu coração para que você realmente consiga ater-se a eles. Se você não consegue decidir-se por uma prioridade, esse pequeno exercício de listar sonhos já foi, no mínimo, suficiente para detectar um problema sério – a indecisão. Saiba que ela é limitadora das suas potencialidades e que, se não for trabalhada, poderá afetar as suas realizações para o resto da vida.

Há pessoas que desejam muitas coisas, mas não são capazes de abrir mão de nada, de modo que fica difícil fazer uma escolha porque, com isso, sempre lhes parecerá perder as demais. Se for este o seu caso, sugiro que você coloque no topo da sua lista: "Aprender a escolher o que é realmente importante para a minha própria vida". Busque ajuda especializada, se for preciso, mas comece por aí. Sem descobrir o que você deseja da vida, você estará sempre à deriva, sendo levado pelos acontecimentos.

2. Já decidiu qual é a sua meta? Então, seja claro e objetivo. Não vai adiantar muito você saber o que quer se a sua meta não for específica. Uma meta do tipo: "Quero estudar no exterior" é muito vaga e não lhe oferece os elementos necessários para viabilizá-la. Portanto, esclareça-a detalhadamente. Por exemplo: "Vou estudar Gastronomia em Paris em 2008". Uma vez que o seu maior desejo se tornou claro, é o momento de usar o seu bom senso para avaliar se ele é viável; inviável a curto prazo; ou definitivamente inviável.

Sonho viável: Se, por sorte, ele estiver enquadrado no primeiro caso, visualize-o em detalhes, como se ele já fosse realidade. Guarde essa imagem com você e parta para a ação imediatamente (terceira etapa), confiando nos seus *insights* e envolvendo-se integralmente no projeto, com a mente alegre, num estado de antecipação da vitória.

Sonho inviável a curto prazo: Se for o segundo caso, isto é, se tratar-se de algo que parece possível, mas difícil de ser alcançado, divida-o em etapas, cumprindo cada uma delas de modo que, a cada passo, você estará se aproximando da meta final. E alegre-se com a descoberta de que você poderá atingi-la a partir do primeiro passo, e

que cada etapa poderá ser muito prazerosa, como degraus que o levarão aonde você deseja chegar. Às vezes, descartamos sonhos muito importantes por parecerem inalcançáveis num primeiro momento, quando, na verdade, podem tornar-se perfeitamente viáveis, dependendo de como for abordado. Um exemplo: digamos que você seja a pessoa do caso acima, cujo maior sonho seja estudar Gastronomia em Paris e que, no momento, lhe parece impossível porque seu salário mal dá para seus gastos atuais, não fala francês, não sabe quase nada de culinária e não pode contar com amigos que morem na França para facilitar sua vida. Nessas circunstâncias, é mais provável que você não conseguirá realizar seu sonho a curtíssimo prazo, mas você poderá pôr efetivamente o pé na estrada neste momento, com algumas mudanças devidamente planejadas no seu dia-a-dia.

Nesta fase, você poderá, por exemplo, iniciar um curso de francês e passar a viver de 90% de todo o dinheiro que você ganhar, seja lá quanto for que você ganha, investindo os restantes 10% numa conta que você se proporá a sacar somente quando for para Paris. Descubra que, por menor que seja a sua renda, é possível viver com noventa por cento dela. Usando sua criatividade, você poderá descobrir até um modo de gerar mais receita.

Fale com as pessoas sobre o seu projeto, comprometendo-se com ele. Busque a maior quantidade possível de informações sobre tudo o que envolve o seu plano e veja-se realizando-o. Você ficará surpreso com a quantidade de situações e facilidades que surgirão para dar-lhe suporte nessa empreitada. Quando você se dedica de corpo e alma a uma tarefa, tudo ao seu redor se modifica de modo a ir abrindo caminhos para a sua passagem. Na etapa seguinte, você já estará muito mais próximo do seu objetivo: Terá uma pequena economia, muitas informações e novas portas abertas (atualmente impensáveis), estará aprendendo francês e, por causa disso, já terá conhecido outras pessoas que também se interessam pela França e, certamente, estará muito mais convicto de que a concretização do seu projeto não só é possível, mas se aproxima bem mais rápido do que você imaginou inicialmente. Disporá de novas ferramentas, desconhecidas até então.

Acredite que, ao direcionar nossa energia para uma meta, nós passamos a enxergar melhor as oportunidades e a criar situações que nos favoreçam. Você irá aprender sobre bolsas de estudos, entidades financiadoras, habitações mais econômicas, tipos de cursos de Gastronomia, descobrir amigos que já realizaram experiências semelhantes, enfim, no momento de replanejar sua próxima etapa, ou o próximo ano, você já estará acelerando o passo em plena viagem, aperfeiçoando seu plano em pleno vôo.

Sonho definitivamente inviável: Se for este o seu caso, simplesmente desista e busque um objetivo viável. Há aspirações que não tem correspondência com a realidade e seria insano, autodestrutivo e inútil insistir nelas. Por exemplo, se você é uma jovem de vinte anos que mede 1,50m, por mais que você deseje ter a altura da Nicole Kidman, nada funcionará. Não há outra solução, a não ser aprender a lidar com a própria frustração, descobrindo que é possível ser feliz sendo da altura que você é.

Seja qual for a sua situação, se o seu sonho é impossível, comece por aí, aprendendo a valorizar-se e a amar-se com as condições que você tem, sonhando com metas alcançáveis. Se não consegue fazer isso por si só, busque ajuda. Só depois disso será possível partir com confiança em busca da realização de sonhos possíveis, que poderão lhe trazer muita alegria e elevarão a sua auto-estima.

3. Mãos à obra. É fundamental que, ao tomar uma decisão, você aja imediatamente, envolvendo-se no processo de viabilizar a concretização do seu sonho.

Planeje de forma objetiva a estratégia que adotará e siga-a com confiança e determinação. Evite pensamentos negativos e não dê ouvidos a conselhos pessimistas e irresponsáveis que possam afastá-lo de sua meta. Lembre-se de que trata-se da *sua* vida e só você é responsável por ela. Não importa se o seu sonho pode parecer irrelevante ou maluco para as outras pessoas. Ele é importante para *you* e isso basta. Grandes gênios da história foram considerados loucos por insistirem em idéias que somente para eles faziam sentido, mas foi a sua persistência que transformou suas vidas e, em muitos casos, modificaram o rumo da história, deixando-nos grandes exemplos do quanto é possível realizar quando se adere totalmente a uma idéia.

Concentre-se nos seus pontos fortes, atuando de modo a enfraquecer, contornar ou eliminar os obstáculos que vão surgindo no caminho, procurando criar sempre condições mais favoráveis. Se a sua programação envolver um esforço diário, faça uma agenda semanal detalhada, para que você possa disciplinar e otimizar o uso do seu tempo, incluindo intervalos de descanso e intercalando as atividades mais pesadas com aquelas mais prazerosas. Pode parecer meio militar, à primeira vista, mas funciona muitíssimo bem. Ao organizar o seu dia-a-dia no papel, talvez você até descubra que há espaço para incluir mais alguns projetos, sem prejudicar o seu sonho número 1.

4. Seja flexível. Faça correções de rota, analisando o que está dando certo e aprendendo com os erros, de modo a ir aperfeiçoando sua estratégia durante o caminho. Se o programa que você elaborou deixa-o tenso ou estressado, tenha flexibilidade para modificá-lo de modo que a sua execução seja o mais prazerosa possível, incluindo momentos de lazer e descontração. Excesso de rigidez pode pôr tudo a perder, levando ao desânimo. No entanto, alguma disciplina é necessária para que você se habitue a uma rotina cujo objetivo seja beneficiar a você mesmo. Concentre sua atenção na busca de novas soluções, usando sua criatividade e buscando sempre informações que possam ampliar suas possibilidades.

5. É normal que, em alguns dias, você não esteja muito disposto e sinta desânimo, vontade de abandonar o seu programa, que poderá parecer pesado. Nestes momentos, permita-se suavizar as exigências para consigo mesmo,

acreditando que trata-se de uma necessidade do seu corpo e que, se você respeitar-se e atendê-lo, será passageiro. Durante essa fase, tente não abandonar o seu programa; por outro lado, amenize-o realizando pequenas doses de cada uma das suas tarefas, apenas para que não perca o contato com a sua meta, mas sem estressar-se. Por exemplo, se você elaborou uma agenda semanal que inclui duas horas de estudo do francês, duas horas de musculação além da sua rotina do escritório, descubra uma forma *sua* para amenizar o programa durante esta sua fase menos estimulante. Faça somente quinze minutos de musculação em casa mesmo e proponha-se a estudar mais quinze minutos de francês. No trabalho, dê atenção ao que for prioritário e permita-se ser menos exigente consigo mesmo nas atividades menos importantes. Durma mais e procure relaxar, sem culpa. Pensar que uma atividade que está sendo desgastante levará só quinze minutos é animador e você terá obtido, com isso, algumas horas adicionais no seu dia, sem perder o contato com o seu programa.

Seja natural e ouça a sua intuição, mantendo a tranqüilidade interior. Dê espaço para que a natureza também faça a sua parte, perdendo-se pelos momentos de ritmo desacelerado. Você continuará caminhando, mesmo através de pequenos passos. Procure lembrar-se de que os maus momentos não perduram. O seu sonho continua brilhando, lá na frente. Logo você estará revigorado para retornar ao ritmo anterior.

6. Confie completamente na sua força interior. Tenha fé, principalmente em você mesmo. Essa convicção é incrivelmente poderosa e contagiante. Ela faz com que as situações se reorganizem, oferecendo saídas espontâneas e inesperadas. A sorte desfila diante de nós o tempo todo, mas só quando acreditamos nela e desejamos realmente enxergá-la é que conseguimos vê-la.

7. Faça sempre o melhor que você puder, com qualidade, transparência e generosidade. Isso multiplica a sua energia e traz a sensação de bem-estar. Faça o melhor para você sem prejudicar ninguém. Entenda que a sua postura determina a forma como o mundo reage a você. Uma atitude generosa, visando a beneficiar a você e a todos os outros faz as coisas acontecerem com maior fluidez.

8. Ao ir se aproximando de sua meta, inclua novos sonhos, afastando a inércia de perto de você. Neste estágio, você já saberá fazer acontecer e já terá constatado que tudo aquilo de que precisava já existia dentro de você o tempo todo, só precisava ser ativado, aperfeiçoado ou posto em prática. Essa é uma potencialidade que nunca se esgota e, por isso, poderá sempre levá-lo para onde você desejar. E a sua auto-estima ganhará muito com isso.

O final do ano é o fechamento de um ciclo. Você pode determinar que uma nova versão de você, melhorada, está nascendo com o novo ano. Todos possuímos, dentro de nós, os recursos necessários para determinar o rumo que nossa vida tomará. A construção do nosso futuro é feita a cada passo do dia-a-dia, que deve ser vivido intensamente. Saber enfrentar com coragem e otimismo os percalços inevitáveis, também faz parte dos nossos recursos. Somos suficientemente fortes e capazes para tudo isso. Somos uma maravilhosa criação, dotada de auto-regulação para efetuar todos os ajustes necessários a cada nova situação. Basta que nos conheçamos melhor para usar todo o nosso potencial disponível em nosso próprio benefício.

Não seja apressado, seja ativo. Às vezes é preciso adiar pequenas gratificações imediatas para que se alcance um objetivo muito maior e mais valioso a médio ou longo prazo. A sua vida pode ser longa. Faça-a ser bela durante todo o tempo. E nunca deixe de sonhar.

Artigo publicado site Artigos.com, dez. 2005: www.artigos.com.