



**TRANSFORMANDO SEUS
OBJETIVOS EM REALIDADE**

Copyright © 2021 by Lucimara de Moraes

Título Original

TRANSFORMANDO SEUS OBJETIVOS EM REALIDADE

Autor

Lucimara de Moraes

Revisão

Thiago de Almeida

Projeto Gráfico

Guilherme Rocha

[2021]

Todos os direitos desta edição reservados à

J P de Moraes Eireli

www.lucimarademoraes.com.br

Capítulo 1: A Verdade Sobre os Objetivos

O significado comum do objetivo é algo que qualquer pessoa deseja alcançar, mas somente nós mesmos podemos realmente definir nossos objetivos únicos para nós mesmos.

Em toda a civilização da raça humana, cada conquista se origina das ideias e esforços de nossos ancestrais.

Desde então, muitos indivíduos se reuniram e aspiraram a atingir metas em seus respectivos campos.

Em cada geração, encontramos significados de nossas vidas em nossos diferentes objetivos quando possuímos o desejo de alcançar um determinado propósito na vida.

Por todos os meios, usaremos nossos melhores esforços para alcançar esses objetivos. Então, essas conquistas, por sua vez, inspiram a próxima geração a melhorar e alcançar mais do que nossos predecessores conseguiram.

Como é subjetivo definir o objetivo de uma pessoa para outra, as chances de uma pessoa alcançar seu objetivo podem depender de vários fatores, conforme mostrado por várias pesquisas de várias áreas de estudo.

Enquanto algumas buscas de sucesso são limitadas por certos fatores, existem outras cujo sucesso cresce em diferentes fatores.

Especialistas do setor, pessoas de negócios, palestrantes motivacionais e empreendedores compartilharam seus conhecimentos, métodos e habilidades conosco para atingir nossas metas ou imitar seu sucesso.

Apesar disso, muitas vezes negligenciam a importância de definir metas claras o suficiente para utilizar as informações e habilidades que possuem de forma eficaz.

Então, como podemos definir metas que irão lançar nosso trabalho para o sucesso? Antes de tentar responder a essa

pergunta, precisamos primeiro entender por que tantos não conseguiram estabelecer suas metas.

10 razões pelas quais as pessoas não conseguem definir metas

1. Não percebendo a importância de estabelecer metas

O erro mais habitual durante a fase de planejamento é ignorar a importância de estabelecer metas.

De fato, a maioria dos que não entendem que especificar metas para o curto e o longo prazo não pode encontrar propósito, significado ou mesmo inspiração em seus esforços para alcançar as metas estabelecidas.

Esse erro não afeta apenas o curso de uma ação individual ou organizacional, mas também a atitude em relação aos objetivos.

Sem um senso de propósito ou significado das metas, não se pode simplesmente usar um esforço apaixonado para alcançar o sucesso.

As metas não são apenas tarefas em uma lista de tarefas que você pode marcar depois de concluí-la. Os objetivos também podem ser degraus para uma causa maior na vida. Portanto, devemos definir nossos objetivos claramente antes de nos colocarmos em nossa jornada.

2. Escrevendo somente as metas de longo prazo

Nosso foco nos resultados finais frequentemente nos descarrilou, já que nosso progresso não é planejado de forma construtiva quando definimos apenas metas de longo prazo, mas não as de curto prazo que são necessárias para cumprir as metas de longo prazo.

Por exemplo, se você deseja iniciar uma padaria, você deve não apenas ser bom em bolos e confeitaria e doces, você também deve saber como gerenciar o negócio e empregar as pessoas certas para ajudá-lo a operar a padaria.

Essas são as metas de curto prazo de preparar tudo antes de realizar o objetivo de longo prazo de operar uma padaria.

Estabelecer metas de curto prazo à vista do longo é ajudar-nos a concentrar-nos em um objetivo de cada vez e aproveitar cada sucesso para alcançar mais e, aparentemente, alcançar nossos objetivos de longo prazo. Normalmente, esse tipo de conquista nos satisfaz ainda mais no final.

3. Pré-Crença de que não vai funcionar

Aqueles que têm essa crença geralmente têm um raciocínio muito consistente sobre a rejeição de certas ideias antes de alcançar os estágios finais de definição de seus objetivos.

Como tal, durante os estágios de estabelecimento de metas, deve-se adotar os desafios previsíveis após uma análise suficiente e não desencorajada por eles.

No entanto, a análise excessiva e o preenchimento constante de ideias e esforços com dúvidas terminarão definitivamente o processo de estabelecimento de metas antes do esperado.

Durante os estágios de estabelecimento de metas, também temos que reconhecer que não seria possível responder a todas as perguntas e criar planos substanciais para superar os desafios previsíveis.

4. Escrevendo nossas metas como declarações negativas

Em vez de trabalhar para algo que queremos, escrever nossos objetivos como algo que tentamos evitar ou como obstáculos que não desejamos superar pode afetar nossa motivação para concluir o trabalho.

A maneira como escrevemos nossos objetivos pode realmente afetar o modo de exibição. Em outras palavras, ninguém quer que seus objetivos pareçam desencorajadores.

Escrevendo "Não levante menos de 50 quilos para o seu supino" definitivamente não soa tão inspirador quanto "Bom trabalho ao levantar 40 quilos no supino".

Tente levantar 50 quilos na próxima semana. "A forma como as metas são escritas deve nos inspirar a nos dedicar aos nossos objetivos e não tentar instilar o medo do fracasso em nós".

5. Metas Genéricas

Ter metas que muitas vezes são muito parecidas com outras na sua idade geralmente significa que as metas que você definiu não são específicas o suficiente. Então, como isso impede você de ser bem sucedido?

Não ter detalhes suficientes de como seus objetivos devem ser especificamente significa que o esforço que você usará pode não ser capaz de ajudá-lo a atingir quaisquer metas.

Por exemplo, se você deseja comprar uma casa, você deve descobrir o preço de mercado da casa, seu tamanho, seu projeto, o reembolso do empréstimo, as taxas de juros do empréstimo, a localização da casa e muitos outros fatores necessários para você comprar a casa com sucesso.

Quer se trate de um período de férias que você está planejando ou aumentando os lucros do seu negócio, quanto mais você especificar seus objetivos, mais claro está em sua mente que você está convencido de que esses são os objetivos que você realmente deseja alcançar.

6. Resultados de medição

Os líderes empresariais e empreendedores enfrentam muitas vezes esse problema de utilizar as ferramentas certas para medir o progresso de seus negócios.

Aqueles que não têm ideia de como medir o progresso de seu trabalho durante o processo de definição de metas estão fadados ao fracasso. A maioria está desiludida com os lucros monetários que eles obtiveram anteriormente.

Medir os resultados não é apenas uma boa maneira de garantir

que você esteja no caminho certo para suas metas de longo prazo.

Além disso, oferece a oportunidade de melhorar os resultados com base nas metas especificadas durante a definição do objetivo.

7. Definir metas irrelevantes

Perder tempo em metas que não são relevantes para o objetivo ou missões em sua vida não irá beneficiá-lo a longo prazo.

Além disso, ter muitos objetivos de uma só vez e não conseguir produzir resultados para cada meta depois de tanto esforço só prejudicará seu progresso em direção à meta de longo prazo.

Mantenha o foco nos objetivos e tente atingir um objetivo após o outro.

8. Estabelecendo metas irrealistas

Se você definir metas que você não conseguiria de forma realista ao longo de um certo período, você se sentirá desencorajado e, eventualmente, desistirá de perseguir seus objetivos.

Portanto, não mate suas chances de alcançar seus objetivos sendo irrealista.

Ao definir seus objetivos, você deve definir metas de curto prazo ou trampolins para alcançar as metas maiores.

Essas "pedras de passo" também o nutrirão para enfrentar maiores desafios na busca de seus sonhos.

No final do dia, é importante ser ambicioso, mas não muito irrealista.

9. Não ter prazo razoável para a realização

Embora você possa medir os resultados com as metas realistas que definiu, o tempo é sempre um fator importante, pois

qualquer atraso na realização de suas metas significa que menos pode ser feito para alcançá-lo.

Algumas metas têm seus limites de tempo e, portanto, o progresso deve ser medido ao longo de determinado período de tempo.

Por exemplo, você descobriu que, para ter as férias dos seus sonhos em julho, daqui a 3 anos, você deve economizar cerca de 10% do seu salário todo mês.

Caso contrário, você não terá dinheiro suficiente para as férias até então, por isso, é essencial economizar o máximo, mesmo que o valor que você salve a cada mês seja diferente.

10. Opiniões de outros

A opinião dos outros pode ter peso considerável em nosso processo de estabelecimento de metas, especialmente se essas pessoas estão perto de nós como a nossa família, colegas e amigos. Portanto, é compreensível que tenhamos estabelecido nossas metas com base na maioria de suas opiniões.

O risco de definir as "metas dos outros" sob a ilusão de que você compartilha essas metas pode, na verdade, ser semelhante aos riscos de definir metas irrelevantes.

Se esses objetivos são baseados unicamente nas opiniões dos outros, você não será capaz de sentir a satisfação de alcançá-los, especialmente se eles não são verdadeiramente seus objetivos.

O que é definição de metas?

Depois de aprender sobre os erros comuns de estabelecimento de metas, é fácil acreditar que poderíamos alcançar nossos objetivos desde que pudéssemos definir os obstáculos e os métodos para ter sucesso.

No entanto, o que a maioria das pessoas tem negligenciado ao longo de sua jornada de sucesso é a pura determinação de sacrificar muitas outras coisas ao longo do caminho.

Em vez de nos fazer perguntas como “Que tipo de sucesso você deseja ter”?

Quantos recursos você está disposto a usar para atingir sua meta? “, Devemos ser capazes de responder” Quanto você quer fazer isso?

Quanto você pode se sacrificar por isso? “O que nos motiva não deve ser apenas extrínseco, deve também ser intrínseco”.

Muitos querem ser famosos e bem sucedidos com o seu trabalho, mas poucos perceberam que ter metas é apenas a parte fácil.

Afinal, pouquíssimas pessoas podem abandonar seus estilos de vida, duvidar de suas crenças ou até mesmo arriscar seus relacionamentos com pessoas para prosperar.

O céu é o limite. Todo mundo quer uma medalha de ouro. Não muitos estão dispostos a treinar, comer e viver como um campeão mundial.

Em outras palavras, estabelecer metas com apenas as futuras recompensas em vista não nos preparará bem mentalmente. Para ser o melhor, devemos ser capazes de arcar com todos os custos para alcançar nossos objetivos.

Capítulo 2: O Poder do estabelecimento de metas

O estabelecimento de metas, como já ouvimos muitas vezes, é o primeiro passo em nossos esforços para alcançar nossos sonhos.

Nossos sonhos nunca podem se transformar em realidade se apenas sonharmos com isso sem nenhum objetivo em mente.

Podemos tentar nos imaginar na mesma posição em nossas vidas depois de 30 anos, usando várias maneiras de realizar nossos sonhos, apenas para perceber que nunca atingimos realmente nenhum objetivo que nos aproximasse de nossos sonhos. Teria sido um fracasso desesperado desde o começo.

Para entender os próximos passos ou metas para alcançar o sucesso, devemos reconhecer essas 6 razões essenciais para definirmos nossas metas da maneira correta.

1. Objetivos como a Força da Motivação

Os objetivos nos direcionam para nossas conquistas, pois atuam como a força de nossa motivação. Para se conectar à nossa força ou desejo interior, o estabelecimento de metas é o primeiro passo que damos para as nossas conquistas.

Tanto a curto como a longo prazo, nos dá um alvo a visar, um destino para o qual desejamos viajar ou até mesmo um número específico que tentamos chegar.

Este é o ponto que nos deixa entusiasmados e apaixonados enquanto trabalhamos muito diligentemente em direção aos nossos objetivos.

Embora seja comum que nossos esforços para alcançar esses objetivos sejam cheios de entusiasmo e energia no começo, é importante que saibamos o quanto esses objetivos significam pessoalmente para nós mesmos.

Desta forma, estabelecer metas que sabemos que realmente seríamos apaixonados a longo prazo nos ajudará a realizar

nossas missões de maneira mais sustentável.

Afinal, se não formos consistentemente motivados, sofreríamos com as queimaduras de tentar alcançar objetivos sem sentido.

2. Metas como Representações Visuais de Nossos Sonhos

Imaginações, visualizações, fantasias ou até mesmo sonhos não são apenas conceitos irrealistas baseados em nosso conhecimento utilizável se estabelecemos nossos objetivos em relação a eles.

Por causa disso, a definição de metas desempenha um papel vital em garantir nossa crença em nossos métodos, nossa análise de nossos resultados e nossos esforços em perseguir todos os recursos necessários.

Em vez de definir um objetivo como a única maneira de alcançar nossos sonhos, podemos conceituar nossos sonhos como um conjunto de quebra-cabeças e os objetivos que definimos são peças de quebra-cabeças que precisamos projetar, consertar ou até mesmo combinar para completar esse conjunto de quebra-cabeças. Também podemos considerar cada meta como um trampolim para o destino desejado.

Como resultado de alcançar cada objetivo, como encontrar cada quebra-cabeça, estamos mais perto de reunir toda a imagem de nossos sonhos (o conjunto completo de quebra-cabeças).

Então, sim, não tenha medo de sonhar!

3. Metas para acompanhar o progresso

Uma vez que alguns objetivos são os alicerces para nos desenvolvermos para alcançar outra meta, organizá-los para serem realizados primeiro será vital para acompanharmos o progresso de nosso trabalho.

Como mencionado acima, os objetivos são como trampolins para o nosso objetivo principal, os objetivos também servem para nos ajudar a acompanhar o nosso progresso no nosso

trabalho.

Isso pode ser interpretado como o cumprimento de cada meta nos aproximará de nossos objetivos.

Considerando que alcançar nossos objetivos significa aumentar nossas chances de sucesso, também temos que acompanhar nosso trabalho em andamento, avaliando como um trabalho pode ser feito e a quantidade de tempo necessária.

Esses objetivos também podem ser inter-relacionados entre si, pois não podemos avançar com um trabalho específico se um objetivo ou meta não for alcançado.

Uma situação particular para exemplificar tal conceito é o trabalho de organizar uma festa de aniversário para nossa família. O primeiro passo é sempre enviar os convites e confirmar o número de convidados.

Sem essas duas primeiras etapas, seria um desafio organizar o local, a quantidade de alimentos e bebidas, a decoração e outros aspectos que completarão a festa.

Os convites e o número de convidados são os dois fatores vitais para o sucesso da festa.

Em conclusão, alguns trabalhos não podem simplesmente progredir sem concluir certos objetivos primeiro.

4. Metas como Promessas ao Ser

As metas que estabelecemos para alcançar também são promessas que fizemos para nós mesmos. Ao registrar nosso processo de estabelecimento de metas, também é importante garantirmos esses objetivos concretos e nos dar um cronograma específico para alcançar cada meta.

Além disso, essas "promessas" também nos mantêm responsáveis por todas as nossas ações que nos levam ao fracasso ou ao sucesso de nossos planos.

Com esse senso de responsabilidade inculcado em nós mesmos, isso nos permite reavaliar nossas ações e examinar as consequências, seja em um curto período ou a longo prazo.

Pode-se definitivamente orgulhar-se de seu sucesso ao recordar as decisões tomadas por ele há 2 ou 20 anos.

Por outro lado, se alguém falha ou realiza menos do que o objetivo definido, então é um sinal definitivo para mudar as formas de melhorar e alcançar o objetivo definido.

5. Metas como a direção do nosso foco

Estabelecer metas também significa colocar nossa mente, nosso coração e nossa alma no alvo. Em outro sentido metafórico, simplesmente não podemos disparar uma flecha sem um alvo.

Ao definir nossas metas, saberemos como, onde e quando usar nossos talentos e habilidades.

Como uma lupa concentra a luz do sol em direção à folha, a folha é então queimada. A luz do sol é a nossa habilidade, enquanto a lupa é comparada ao nosso foco no alvo e a folha, obviamente, é o alvo.

Sem a lente de aumento (nosso foco), o alvo nunca seria alcançado, apesar da quantidade de calor que a luz solar fornece (nossos potenciais).

Só podemos obter esse senso de direção em nossa jornada para nossos sonhos quando especificamos os objetivos logo no início.

Às vezes não podemos evitar o fato de que nosso foco pode mudar e temos que manter ou, desesperadamente, defender nosso foco para alcançar nossos objetivos.

Uma das muitas maneiras de manter o foco é mudar nosso estilo de vida para reduzir distrações, como recusar convites para festas sem sentido ou, ocasionalmente, dizer não para sair com amigos.

Isso reduz os recursos gastos em distrações e, por sua vez, aumenta a produtividade para que possamos trabalhar em nossos objetivos.

A metade de saber o que você quer é saber o que você deve desistir antes de conseguir. -Sidney Howard

6. Metas para Desenvolver Nossos Potenciais

Nosso potencial é alimentado através do nosso progresso em alcançar as metas que estabelecemos desde o início.

Isso significa definir as metas que são oportunidades diretas para expandir nosso conhecimento, aperfeiçoar nossas habilidades e enriquecer nossa experiência e nos beneficiará no futuro.

Sem esses objetivos, podemos não ser capazes de nos desenvolver fora de nossa zona de conforto, pois estamos sujeitos às rotinas confortáveis e seguras de nossas vidas diárias.

Por não estabelecer metas ou não ter os objetivos adequados, alguns de nossos potenciais nunca crescem ou estão apenas trancados em nós mesmos.

Pelo contrário, os objetivos que estabelecemos nos permitirão nos desafiar a nos adaptarmos a novos ambientes e novas situações.

Além disso, estabelecer certas expectativas em nós mesmos apenas nos convenceria a fazer o melhor e expandir nossos limites.

Perda de peso ou metas de ganho, limite de tempo de execução, lucros de negócios ou mesmo seguindo uma dieta planejada são todos os objetivos pessoais para nos desafiar.

Obviamente, colhemos o que plantamos e às vezes o que plantamos pode ser mais do que apenas a recompensa em si.

Uma vez que possamos apreciar as melhorias que obtivemos através de realizações, também alcançaremos o senso de autorrealização. Com este sentimento de satisfação, podemos trabalhar em outros objetivos com melhor motivação e energia.

Podemos até não sentir que os obstáculos nos estágios finais são tão desafiadores quanto antes.

Capítulo 3: Método de Esmagamento de Metas

Depois de ler o capítulo anterior, você provavelmente terá uma ideia melhor de que a definição de metas teria facilitado ou melhorado a busca de nossos objetivos.

Afinal, esperamos que com certeza seremos recompensados com nossos objetivos por quaisquer esforços que usarmos.

Como um começo para nossas ambições de longo prazo, será melhor se conseguirmos estabelecer nossos objetivos da maneira perfeita como sugerido no próximo capítulo.

Agora, tente imaginar o sucesso que você deseja alcançar em sua vida em um futuro distante. nos próximos 10 anos. Você pode descrever essa foto escrevendo, falando sobre isso ou até mesmo assistindo a vídeos de pessoas cujo sucesso você deseja imitar.

O próximo passo é refinar ainda mais os detalhes desse sucesso incluindo os detalhes na imagem ou descrição que você acabou de criar.

Quanto mais específico melhor. Estes podem ser os "trampolins" ou os objetivos menores para determinar como você pode alcançar o tipo de sucesso "maior figura".

Agora que você tem uma ideia aproximada do sucesso que deseja alcançar no futuro, é hora de definir metas anotando-as ou registrando-as de outras maneiras.

Definir metas que motivam você parte 1

Objetivos com elementos motivacionais, sejam eles intrínsecos ou extrínsecos, são as melhores razões pelas quais podemos nos dar para prosperar na vida.

Paixão, compromisso, senso de urgência, entusiasmo, criatividade e muitas outras características positivas são

produtos de objetivos que nos motivam.

No entanto, alguns de nós tiveram os problemas de ter muitos objetivos pelos quais estávamos apaixonados.

Quando chegarmos ao fim de trabalhar em direção a muitos objetivos, teríamos esgotado toda a nossa energia, mas atingimos metas mínimas dessas metas.

Portanto, antes de partirmos para o nosso trabalho incansável em prol da nossa causa estimulante, devemos decidir o (s) vencedor (es) desta "competição de golos".

A competição do objetivo

Então, como vamos marcar nesta competição? Em primeiro lugar, devemos entender que algumas metas podem nos impedir de alcançar os outros, independentemente de quão obsessivos nós somos.

Algumas metas podem nos levar mais tempo para alcançar o "quadro maior", mesmo que sejam as mais fáceis de alcançar em comparação com outras.

Enquanto isso, algumas metas devem ser alcançadas antes de prosseguirmos para as próximas metas. Priorizamos o objetivo mais motivador ou começamos com os mais fáceis? Como sobre aqueles que são mais gratificantes, mas leva mais tempo para conseguir?

Embora as respostas a essas perguntas estejam sujeitas às preferências e estratégias de cada indivíduo, elas são as perguntas que precisamos responder durante o estágio de definição de metas.

Em resumo, as metas são basicamente competir entre si para serem nossas prioridades.

Marcamos o objetivo dessa competição decidindo o(s) vencedor(es) desta competição e, então, poderíamos entender em qual meta devemos nos concentrar primeiro.

Isso nos poupará de exaustão, esforços inúteis, falta de foco, energia, emoções e, o mais importante, nossas motivações para continuar nosso trabalho nos objetivos futuros.

Embora possamos decidir ajustar o nível de prioridades em cada meta, pelo menos, podemos antecipar melhor os resultados de nossas ações desde o início.

Definir metas que motivam você parte 2

O que torna essas metas "vencedoras" exclusivas de outras metas? Encontramos os significados mais profundos nesses objetivos aos quais estamos dispostos a dedicar nosso tempo e recursos.

Eles não são apenas os "vencedores" da competição, mas também são nossos "motivadores".

Em nossa busca para alcançar esses objetivos, seremos tentados a estabelecer novas metas e tentar realizá-las.

No entanto, as metas que realmente nos motivam irão resistir à concorrência de outros novos objetivos e nos dedicaremos a terminar essas metas antes das novas.

Em outras circunstâncias, nossos esforços em metas de longo prazo serão ainda mais justificados com recompensas por nossa motivação. Isso alimenta ainda mais nossa motivação para os próximos objetivos.

Para reforçar a motivação que encontramos inicialmente nas metas em que decidimos trabalhar, devemos anotar por que isso é significativo, importante e valioso para nós.

Então, podemos nos perguntar: "Como convencer outras pessoas de que essas metas valem meu esforço, tempo e recursos?"

A resposta a essa pergunta formará os significados profundos e se tornará a motivação para continuarmos apesar de nossas dúvidas e nossa diminuição da confiança em nossas lutas para alcançar os objetivos. É o melhor lembrete da nossa promessa de nos comprometermos com a causa.

Capítulo 4: Razões dos Fracassos

Permitir que alguém julgue nossas falhas pode nunca ser tão bom quanto nossa avaliação de nossos próprios esforços e nossa análise dos resultados.

Isso é simplesmente porque aprendemos melhor sobre nós mesmos em comparação com qualquer outra pessoa.

No entanto, desenvolver esses hábitos de autoaprendizagem não tem que ser tudo sobre nós mesmos. Nós também podemos aprender com os erros dos outros para o nosso crescimento pessoal.

Além das 10 razões pelas quais as pessoas falham na definição de metas (discutidas no capítulo 1), as seguintes são as 10 causas mais comuns de falhas que muitos de nós não conseguimos resolver.

1. Disciplinas e Hábitos

A fim de assegurar nossos objetivos de uma maneira mais confortável e convincente, a maioria de nós pratica certas disciplinas para garantir a consistência em nossos esforços.

Uma vez que as dificuldades em completar os outros objetivos aumentam, além do nosso conhecimento e habilidades, temos que confiar nas disciplinas e experiências básicas que desenvolvemos ao longo das fases iniciais de nossos projetos em nossos objetivos.

Outro exemplo de tal disciplina seria amplamente testemunhado em esportes onde o treinamento, a dieta e até mesmo o tempo de sono devem ser rigorosamente seguidos para o melhor desempenho.

Uma vez que vários esportes lidam com os limites físicos, muitos esportistas têm que desistir de seu estilo de vida preferido para seguir as disciplinas estabelecidas pelos cientistas e especialistas em seus respectivos esportes.

Nós somos o que repetidamente fazemos. Excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito. – Aristóteles

2. Falta de planejamento personalizado

A definição de metas simplesmente não é sempre um plano de detalhes sobre como cada ação deve ser executada.

Esse equívoco comum significa que muitas pessoas não personalizam seus planos para se adequarem em muitos aspectos.

Em muitos casos, os excelentes definidores de metas não reconhecem a importância de personalizar um plano para alcançar seus objetivos.

Em vez de entender como suas habilidades e conhecimentos podem ser utilizados para o projeto de uma maneira bem planejada, eles se tornam pobres em executar seus planos que não são adequados para si mesmos.

Assim como em qualquer time de futebol, você não pode esperar que um defensor bem treinado jogue como atacante durante uma partida competitiva.

Ele pode não marcar, criar ou ajudar em quaisquer gols não apenas porque ele foi treinado como defensor, mas também seus talentos naturais não são equivalentes aos de um atacante.

Pedir ajuda ou até mesmo formar uma equipe com outras pessoas que são especialistas em diferentes habilidades e organizar tarefas e metas que correspondam às dificuldades de seus conhecimentos pode parecer uma ideia melhor.

3. Falta de Ações e Motivação

A maioria de nós presume que as pessoas que estabeleceram metas, mas não fazem quaisquer tentativas para alcançá-lo como preguiçoso.

O que não sabemos é o fato de que ser preguiçoso é a natureza humana que a maioria de nós pode derrubar uma vez que encontramos os significados em nossos objetivos.

Tal significado está sendo dado maior valor sobre a perda de conforto como pessoas motivadas se esforçam para alcançar seus objetivos com esses significados.

Os profissionais médicos podem se orgulhar de restaurar a saúde e a gratidão dos pacientes, enquanto os professores podem ficar satisfeitos com as melhorias e realizações de seus alunos na vida.

Mas se um executivo de marketing cujas opiniões e trabalho são muitas vezes negligenciados pelo seu gerente, então podemos ter certeza de que ele não terá motivação e o desempenho no trabalho também se deteriorará.

A falta de ações e motivação também pode ser o efeito do medo do fracasso e da rejeição, como discutido nos subcapítulos a seguir.

4. Medo de Fracasso

Como você leu histórias do que as pessoas bem-sucedidas alcançaram em seus negócios, você provavelmente já ouviu falar quantas fracassaram e voltaram para seus empregos no escritório.

O que influencia sua decisão de iniciar o negócio em que você passou meses pesquisando é basicamente o risco de perder dinheiro a longo prazo.

Além disso, há também o fator psicológico que é o medo de ser julgado quando enfrentamos nossos próprios fracassos.

O medo de que as pessoas, incluindo nossas próprias famílias, pensem negativamente sobre nossos fracassos, muitas vezes impediu a maioria de nós de usar métodos avançados de estabelecimento de metas para iniciar nossos planos.

Tal mentalidade pode nos impedir de qualquer ação em direção aos nossos objetivos.

Alguns consideram o risco de perder muito no futuro, nem vale o esforço para estabelecer uma meta. Certamente, há também outros que são mais do que capazes de alcançar seus objetivos, mas de alguma forma não têm coragem ou confiança para estabelecer metas.

5. Medo de Rejeição

O medo de ser rejeitado por ter objetivos que não são aceitos pela sociedade é um obstáculo psicológico muito comum.

Enquanto a maioria de nós aprecia nosso trabalho ou se orgulha de nossos empregos, algumas famílias não podem nem mesmo aceitar as ambições muito diferentes de seus filhos.

Essas crianças são um exemplo de muitos, cujos objetivos e ideias são prejudicados pelo constante medo da rejeição.

6. Responsabilização

Embora isso seja diferente da falta de motivação, ser responsabilizado por seus objetivos não será um fardo para você.

De fato, tentar atingir seus objetivos cria um senso de responsabilidade, especialmente se você compartilhar os objetivos com outras pessoas.

Ter responsabilidades em seus objetivos significa que você não desistirá facilmente e fará o melhor para alcançar essas metas.

No entanto, não devemos ver tais responsabilidades como encargos, pois nos lembramos da paixão e do significado que derivamos de nossos objetivos nos estágios iniciais.

7. Falta de Revisão do Trabalho e Análise de Resultados

A taxa de melhoria no desempenho pode ser afetada pela falta de revisão, quer tenhamos sucesso ou fracassemos em nosso trabalho.

Embora muitos possam argumentar que o progresso do monitoramento pode certamente determinar a excelência, o hábito de revisar os detalhes de nossas ações é uma ética de trabalho muito benéfica que devemos incorporar.

Ao ensinar o assunto da Matemática a alunos mais fracos, os professores muitas vezes ajudariam os alunos a descobrir por que suas respostas são frequentemente incorretas, ensinando-os a revisar as etapas tomadas para resolver o problema matemático.

Uma vez que o professor identifique e explique o erro nas etapas envolvidas, o aluno se lembrará de não cometer o mesmo erro através de uma prática completa para o mesmo tipo de questão de matemática.

Normalmente, podemos comparar nosso trabalho com a revisão das etapas realizadas para resolver uma questão de matemática.

Muitas vezes, podemos obter a ajuda de outras pessoas para revisar nosso trabalho ou problemas, pois não podemos compartilhar a mesma perspectiva.

As opiniões de um especialista experiente ou de um colega mais experiente serão úteis para o aprendizado do seu trabalho.

Frequentemente, tendemos a negligenciar a melhora, especialmente quando os resultados indicam que não há espaço para melhorias futuras.

Pode demorar um pouco do nosso tempo para rever o nosso trabalho, mas definitivamente pode ser uma excelente curva de aprendizado para o nosso futuro.

8. Cercado por Vibrações Negativas

Nunca podemos minimizar a influência das pessoas ao nosso redor, sejam elas familiares, amigos ou até mesmo nossos vizinhos.

Na percepção comum, quanto mais próximas essas pessoas são para nós, mais peso suas opiniões exercem sobre nossas decisões de vida. Em certas circunstâncias, algumas delas podem nos desencorajar de perseguir nossos objetivos.

O motivo comum é o risco e os custos de perseguir nossos objetivos não valem nossos recursos e tempo, pois não são tão recompensadores.

Enquanto eles têm razões muito válidas para nos dissuadir, a escolha ainda será nossa.

Até certo ponto, alguns dos nossos opositores podem até afetar nossas emoções para justificar suas opiniões e fortalecer suas crenças nos fatos.

Enquanto alguns têm boas intenções, o que eles têm que respeitar são os nossos direitos de ter a palavra final em todas as decisões de nossas vidas.

Em uma nota mais positiva, devemos tomar suas opiniões, quaisquer que sejam os fatos e números que possam nos ajudar a pesquisar ainda mais sobre nossos objetivos.

Como nossa pesquisa nos ajuda a obter ainda mais informações sobre nossas metas, podemos decidir trabalhar em nossas metas ou ter objetivos diferentes.

9. Muito foco no objetivo em si

Concentração intensa no objetivo em si pode reduzir nossa felicidade a longo prazo.

Colocamos essa pressão excessiva em nós mesmos para cumprir certos padrões que essa quantidade de estresse pode realmente afetar nossos prazeres vivos.

O pensamento mais aconselhável de nossos objetivos é direcionar nosso foco na prática diária, em vez de desejar atingir metas de longo prazo no menor período de tempo.

Nessa condição, também podemos nos questionar se nossa mentalidade baseada em metas está colocando tanta tensão que ignoramos a vida após esses objetivos.

Se quisermos progredir além do cumprimento dessas metas, devemos liberar a necessidade de obter resultados imediatamente, pois algumas metas inevitavelmente exigirão tempo.

10. Jogando para baixo suas conquistas

Uma das principais fontes de motivação é a recompensa em si. Por causa disso, não devemos subestimar nossas conquistas ou ser muito humildes para não dar crédito a nós mesmos.

Essa mentalidade não apenas nos esgota o combustível necessário para perseguir nossos sonhos, mas também nossa autoconfiança a longo prazo.

Embora existam muitas maneiras de celebrar uma conquista, a escala de tais celebrações não deve arriscar nossos desenvolvimentos de outras metas, como se tivéssemos vivido para atingir esse objetivo específico na vida.

Então, continue, coma alguns lanches depois de terminar de ler esta linha.

Capítulo 5: Atalhos de Esmagamento de Metas

Com o conjunto adequado de habilidades e conhecimentos, agora você estabelece o trabalho que planejou para atingir seus objetivos.

Ao longo desta jornada, existem algumas outras maneiras além dos planos que você fez para ajudá-lo a conquistar certos obstáculos, especialmente aqueles que não são relacionados ao trabalho.

Visualize seus objetivos

Como está escrito no capítulo 3 Como definir metas, a imaginação do "quadro maior" e dos detalhes faz parte de um método de visualização usada por atletas, profissionais e executivos de sucesso.

Em outras palavras, podemos compreender essa ferramenta com base no conceito "ver é acreditar".

Nesse estágio, devemos entender a força motivacional de nossos quadros mentais.

No entanto, o foco do método de visualização neste capítulo difere daquele da definição de metas, já que esse tipo de visualização é mais baseado em processos.

Em vez de se concentrar em imaginar você atingindo a meta e seus detalhes, devemos também visualizar cada passo necessário para atingir a meta.

Por exemplo, para ganhar músculos até o peso de 80 kg, poderíamos imaginar a forma do corpo, o tom e o tamanho dos músculos do corpo ideal que queremos ter.

O que poderíamos possivelmente ter perdido é o processo de ir ao ginásio, suando, forçando cada um desses músculos aos nossos limites e, em seguida, experimentando a ferida por alguns dias a cada semana, nesses poucos meses, tentamos alcançar nosso objetivo.

Pelo exemplo acima, enquanto visualizamos o processo, temos que levar nossos sacrifícios e os custos em consideração, não apenas as recompensas de nossos objetivos.

Isso aumentará ainda mais nossa força mental e garantirá que estamos mais preparados para antecipar os desafios futuros.

Ser responsável

Paixão, motivação e inspirações combinam melhor com o senso de responsabilidade de nossos objetivos. Desenvolver responsabilidade ou disciplina não é apenas um plano de ação ou uma ação que podemos realizar.

É um tipo de construção de caráter que requer mais tempo para nos inserirmos.

Sujeito a preferências individuais, muitas pessoas têm vários métodos para desenvolver tal disciplina.

Alguns exemplos, como não evitar dificuldades, anunciar nossas metas para nossa família e amigos, garantir que completamos cada tarefa podem nos ajudar a entender que sermos responsáveis por nossos próprios objetivos nos inspira a ajudar a nós mesmos e a outros a serem comprometidos.

Alguns indivíduos até se sujeitam ao sistema de penalidades por penalizar se não conseguem realizar um trabalho ou um objetivo.

Embora esse sistema às vezes desencoraje aqueles que têm medo do fracasso e aqueles que não se beneficiam do aprendizado de seu fracasso, algumas organizações preferem utilizar esse sistema para instilar o medo do fracasso em seus membros.

Construindo Rapport com as pessoas certas

Construir relações com pessoas no trabalho, como colegas, clientes, empregadores ou até mesmo amigos de nossos amigos, significa criar um sistema de interdependência onde tanto você como eles podem decidir ajudar uns aos outros a longo prazo.

Uma vez que esse sistema de relacionamentos é desenvolvido, devemos procurar oportunidades para ajudar os outros antes de se abrirem para nos ajudar em retorno.

Por que ajudar primeiro e esperar por ajuda em troca? Essa mentalidade é derivada do fato de que as pessoas geralmente estão ocupadas demais com suas próprias vidas e com o trabalho, e raramente pensam em sair do seu próprio caminho para ajudar, a menos que sejam convocadas.

Portanto, ajudar pessoas sem prejudicar a nós mesmos e as chances de alcançar nossos próprios objetivos fortalecerá ainda mais o relacionamento que temos com as pessoas.

Ao ajudar, não apenas receberemos gratidão e gratidão em troca, mas também uma mente aberta e um coração amável.

Embora nossos esforços e generosidade para ajudar possam ser esquecidos ou pessoas a quem ajudamos não nos devolvam um favor no futuro, acreditar na boa vontade das pessoas e as maiores chances de um retorno naturalmente estarão em nosso caminho.

Aumentar a força de vontade em nós mesmos

O elemento básico de foco e motivação é inegavelmente força de vontade. Desenvolver força de vontade significa resistir a tentações temporárias para alcançar nossos objetivos no futuro.

Quando desenvolvemos nossa força de vontade para um certo nível, somos capazes de sacrificar nossas indulgências apenas para trabalhar de forma mais eficaz para alcançar melhores resultados.

Por exemplo, podemos praticar isso tirando uma hora extra para exercícios de corrida diferentes para construir nossa energia para a maratona, em vez de assistir nosso programa de TV favorito ou pular um encontro de filme com nossos amigos para esse progresso extra no projeto de um mês que temos está trabalhando.

Você ficará surpreso com o quanto a força de vontade pode nos ajudar a melhorar em qualquer coisa que fazemos ao longo de nossas vidas.

- Cultive hábitos que nos permitam focar no nosso progresso em vez de nos perturbar.

Por exemplo, os objetivos de perder peso dependem principalmente da dieta e do exercício projetados para o indivíduo.

Se ele / ela se recusar a seguir uma determinada dieta e comer constantemente alimentos de alta caloria ou não saudáveis, perder peso será ainda mais desafiador do que os planos sugeridos.

- Seguir uma rotina é outra maneira de cultivar um hábito, mas é mais estruturado e, portanto, encoraja-nos a construir autodisciplina.

Exemplos de rotinas seriam nossos cronogramas de exercícios e nossos orçamentos cujos alvos nos lembramos.

- O objetivo final de seguir rotinas e cultivar hábitos é construir autodisciplina que reflita nosso compromisso com nossos objetivos depois de termos estabelecido nossos planos.

Por exemplo, os alunos com as melhores notas em sala de aula geralmente possuem certa quantidade de controle em suas vidas com o esforço e o tempo que usaram para seus estudos e trabalho.

Acompanhando o progresso, analisando os resultados e fazendo ajustes

Uma meta ou um plano implantado exigiria, com certeza, conhecimentos, métodos ou ferramentas específicos para medirmos o progresso, bem como para analisar os resultados de nosso trabalho dentro do tempo estipulado.

Sem tais medições necessárias dos resultados e do progresso, sejam qualitativos ou quantitativos, podemos não estar otimistas de nossas melhorias, especialmente porque não podemos fazer alterações significativas em nossos métodos ou trabalhar no futuro.

Uma vez que construímos a disciplina e realizamos mais do que as tarefas necessárias para alcançar uma meta, devemos acompanhar constantemente nosso progresso para assegurar o desenvolvimento de nosso trabalho em direção a metas.

Há muitas maneiras de acompanhar nosso progresso, como fornecer relatórios após nosso trabalho, escrever um diário ou registrar nosso próprio trabalho em vídeo ou em outros formulários.

Registrar nosso progresso e nosso trabalho não será apenas uma revisão inútil dele. Após o prazo, podemos usar esses registros para fazer novos ajustes no nosso trabalho no futuro.

Como um exemplo de acompanhamento do progresso no planejamento financeiro pessoal, alguns de nós coletamos cada recibo que recebemos e anotamos nossas despesas diárias para indicar nossas próximas etapas em nossa meta orçamentária.

Seja para reduzir despesas para investimentos futuros ou para alocar fundos para a educação de nossos filhos, essas são as medidas necessárias para garantir um planejamento financeiro sensato a longo prazo.

Isso também nos permite ganhar experiência de superar obstáculos semelhantes no futuro.

Dificuldades de conquista

Ao longo do nosso progresso, certamente enfrentaremos obstáculos e dificuldades diferentes, sejam elas problemáticas ou fáceis de resolver.

Se o problema é um dos que já experimentamos antes, será mais fácil se o tivermos registrado em nossos testes, pois reconheceríamos melhores soluções para ele.

O mais importante para enfrentar todos os problemas é entender o núcleo das causas e nossas opções para resolvê-las.

Então, seja como equipe ou indivíduo, temos que permanecer calmos e manter a compostura para que possamos avaliar as opções que nos são oferecidas pelas circunstâncias.

Nunca é embaraçoso procurar assistência, mesmo que ela tenha um preço.

Se não podemos resolver um problema, mas ainda temos tempo para fazê-lo, então seria melhor que usássemos outra solução ou alterássemos a solução específica que escolhemos para melhorar o resultado.

É aí que um plano de backup é extremamente útil, especialmente se o problema foi antecipado e o plano de backup foi bem preparado.

Nossa decisão de escolher a melhor solução ocasionalmente produz contratemplos em vez do resultado que esperávamos. Apesar do revês, devemos estar otimistas de que podemos nos recuperar e melhorar de tais contratemplos.

Pelo menos, seria benéfico se a encarássemos como uma lição inestimável.

No entanto, existem certas causas em nosso trabalho que estão além do nosso controle, como desastres naturais, doenças e acidentes. Estes são os eventos infelizes dos quais devemos nos recuperar. Além disso, devemos também nos concentrar no que podemos controlar.

Aprenda com falhas

Como é mais fácil dizer do que fazer, muitas pessoas, bem-sucedidas ou não, enfrentam dificuldades para aprender com seus fracassos, quanto mais enfrentar seus fracassos.

Em primeiro lugar, não devemos evitar o fato de que nosso fracasso não significa que não possamos melhorar e progredir a partir dele. Por causa disso, precisamos ser fisicamente e mentalmente flexíveis para aceitar o fracasso e seguir em frente.

A verdade do sucesso é que examinar nossos fracassos pode nos ajudar a nos adaptar a novas situações, avaliar soluções improvisadas e progredir de nossos contratemplos.

Em primeiro lugar, podemos investigar as causas de nossos fracassos, analisando cada etapa de nossos preparativos. Se houver alguma falha detectada, poderemos corrigir o problema

e garantir que tal erro nunca seja repetido.

Então, devemos também avaliar nossa execução dos planos e ser honestos sobre nossos esforços e erros.

Embora possamos estar inclinados a esperar que tenhamos tentado o nosso melhor e não tenhamos encontrado falhas em nossa execução, também podemos buscar a ajuda de especialistas ou colegas mais experientes para avaliar nosso trabalho que registramos.

Finalmente, devemos encontrar formas ou desenvolver um sistema para nos ajudar a aprender com tais erros ou falhas em antecipar problemas semelhantes.

Celebrando as vitórias

Qualquer coisa que não seja considerada um fracasso deve ser celebrado como progresso. Mesmo que o sucesso que você alcançou não valha a comemoração, recompensar a si mesmo pelo mínimo é encorajado, pois não apenas o inspirará a progredir na conquista de seus objetivos, mas também fortalecerá sua fé em si mesmo e sua crença em alcançar seus objetivos. .

Capítulo 6: Metas de Curto Prazo e Metas de Longo Prazo

Ambas as metas de curto e longo prazo são diferentes, não apenas no tempo que as ações levam para realizá-las. Também diferenciamos se nossas metas de curto ou longo prazo são metas de "trampolim".

Para que possamos entender melhor, independentemente da quantidade de tempo usada, os 'degraus' são metas significativas e construtivas que nos permitem alcançar as metas de longo prazo.

Devemos primeiro compreender as características de cada tipo de metas antes de pensar em como essas metas vão nos ajudar.

Objetivos de Longo Prazo

Objetivos de longo prazo geralmente levam mais de um mês para serem atingidos, já que precisam de tempo e planejamento.

Esses objetivos de longo prazo que definimos podem parecer bizarros ou mesmo irrealistas quando os definimos, mas, à medida que definimos um cronograma específico, eles não serão impossíveis. Como existem muitos fatores e etapas para atingir esses objetivos, eles geralmente levam até um ano ou mais para serem alcançados.

Vários exemplos de metas de longo prazo incluem:

Dominar a língua de sinais - 2 anos

Ter uma das melhores, se não, as melhores notas da turma até o final do ano - 1 ano

Como podemos entender a partir desses exemplos, esses objetivos nunca podem ser um sucesso imediato, mesmo com esforços e recursos planejados.

Portanto, podemos concluir que as metas de longo prazo são, definitivamente, compostas de metas de curto prazo que são 'pedras de piso' para os objetivos principais.

Para definir nossas metas de "degraus", devemos primeiro reconhecer os traços de metas de curto prazo.

Metas de curto prazo

Objetivos de curto prazo podem não levar mais de um ano para serem alcançados, dependendo da natureza do objetivo em si. Essas metas geralmente são mais fáceis de concluir do que as metas de longo prazo.

Exemplos de metas de curto prazo:

Concluir a revisão de um capítulo em dois dias

Correr 30 quilômetros em uma semana

Fazer uma lista de itens para compras

Reparar a bicicleta

Mais frequentemente do que não, as metas de curto prazo nos permitem alcançar as metas de longo prazo maiores. Como tal, eles são chamados de objetivos de "trampolim" ou de "habilitação".

Vamos pegar os exemplos acima, por exemplo, quais deles são / são metas de "trampolim"?

Se suas respostas estão planejando nosso orçamento pessoal, percorrendo 30 quilômetros por semana e concluindo a revisão de um capítulo em dois dias, você finalmente entende que essas metas são apenas partes de objetivos maiores.

Objetivos fundamentais nos permitem criar progresso em direção a um objetivo maior, geralmente de longo prazo.

Uma vez que a duração para atingir esses objetivos pode variar dependendo de uma multiplicidade de fatores, eles não podem ser caracterizados como objetivos de curto ou longo prazo.

Devemos nos lembrar constantemente que a maioria, se não todos, os degraus são cruciais para nossa conquista do objetivo

de longo prazo.

Portanto, podemos inferir que a falha em cumprir qualquer dos nossos objetivos significa comprometer nosso progresso ou até mesmo nossas oportunidades de atingir nosso objetivo de longo prazo ou até mesmo vitalício.

Conclua a revisão de um capítulo em dois dias para estudar outros capítulos para os exames de final de ano.

Planejar orçamento pessoal para alocar o pagamento mensal do aluguel da casa

Sem tais degraus, seria impossível alcançar o objetivo maior de longo prazo. Assim, ao definir metas de longo prazo, definimos o cronograma com base na quantidade de tempo, recursos e nosso esforço para cumprir essas metas de progresso.

Ao atingir todos esses degraus e, posteriormente, o objetivo de longo prazo, podemos esperar nossos objetivos de vida, como aposentar-se em 55 com dinheiro e tempo suficientes para viajar pelo mundo.

Como ilustrado no diagrama abaixo, podemos concluir que cada meta de trampolim nos levará ao objetivo de longo prazo e cada meta de longo prazo pode, posteriormente, nos guiar para nossos objetivos de vida.

Comprimento do objetivo

A duração da meta para atingirmos nossas metas depende principalmente de nós mesmos, apesar das sugestões dos especialistas sobre a linha do tempo que devemos seguir.

Todos estes geralmente são para os nossos próprios recursos e força de vontade para ter sucesso. Temos que instilar em nós mesmos a mentalidade de que é possível desafiar limites como o tempo.

Definitivamente, ao longo do nosso progresso, perderemos a motivação e, em seguida, a produtividade.

Por isso, começamos a questionar se o período de tempo que definimos para concluir nossos objetivos é adequado para nós mesmos.

Para evitar tal adversidade no futuro, temos que ter em mente a escala do objetivo de longo prazo, qual objetivo deve ser priorizado antes dos outros, quão evidente é o progresso após completar cada etapa e se a meta é clara o suficiente para que possamos manter nossas motivações.

- A escala do objetivo de longo prazo é imensa demais para cada meta de trampolim?
- Qual objetivo deve ser alcançado antes do próximo?
- O progresso será evidente o suficiente para nos motivar a correr em direção à linha de chegada?
- A linha de chegada está ficando mais clara e mais realista à medida que avançamos?

Com esses fatores levados em consideração, não perderemos nosso foco, paixão e confiança em nossas habilidades para completar cada objetivo.

Neste ponto, também podemos desenvolver sistemas para garantir que cada meta de trampolim seja alcançada de acordo com a linha do tempo e também para rastrear nosso progresso até nossa meta de longo prazo.

Capítulo 7: Equilibrando Sua Vida

Em nossa busca para realizar todos os nossos objetivos, a ponto de alcançar nosso objetivo vitalício, muitas vezes deixamos de controlar nossa paixão e deixamos que ela se torne uma obsessão esmagadora que toma conta de nosso estilo de vida e até saúde.

Neste ponto, tudo o que buscamos não se tornará tão importante quanto a nossa vida.

Em outras palavras, temos que equilibrar nossa vida de atingir metas e os outros aspectos importantes em nossa vida, como saúde, família, amigos e lazer.

Apesar de tudo, todo o trabalho do dia e nenhuma brincadeira fazem de Jack um menino chato ou talvez até um menino doente.

Estabelecer metas nesses aspectos em nossa vida é tão importante quanto os outros objetivos que estabelecemos para alcançar.

Ao gastar menos tempo ou esforço nesses aspectos, nosso progresso no trabalho também pode ser afetado.

Será um desafio inevitável equilibrar todos eles, pois estaremos ocupados demais para tudo, mas cada progresso positivo em qualquer parte de nossas vidas certamente nos fortalecerá para criar outras melhorias em outros aspectos.

Saúde

Quando a saúde está ausente, a sabedoria não pode se revelar, a arte não pode se manifestar, a força não pode lutar, a riqueza se torna inútil e a inteligência não pode ser aplicada.

Um clichê, repetido em múltiplas versões de citações, serve para nos lembrar que, sem o nosso bem-estar, simplesmente não podemos ser produtivos no trabalho, desfrutar de nosso amor com nossa família e amigos.

Nossa saúde é o aspecto mais vital, não podemos negligenciar

qualquer que seja a idade em que estamos.

Praticando um estilo de vida saudável irá melhorar a qualidade de nossas vidas e aqueles que nos rodeiam.

Não apenas aumentará a produtividade, mas também prolongará nossa vida.

Por mais ocupados que sejam, tendemos a manter uma dieta nutritiva e saudável (ocasiões especiais são exceções!). Faça exercícios suficientes e durma o suficiente.

Seria um desperdício de nossos esforços alcançar nossas metas de vida se não formos saudáveis o suficiente para aproveitar mais a doçura de nossas vitórias.

Família e amigos

Os seres humanos são criaturas sociais que não podem viver sem um relacionamento único com os outros.

Como tal, todo ser humano é socialmente dependente um do outro para sobreviver desde o nosso nascimento.

Tudo começou com o nosso relacionamento com nossas mães que nos dão a luz e depois se expandem para os outros membros da nossa família, amigos e amantes e assim por diante. Mas quão importante é a nossa vida social?

Ser socialmente saudável é tão importante quanto ser mental e fisicamente saudável.

Gastar tempo de qualidade com a nossa família e amigos é uma das necessidades sociais de uma pessoa média de qualquer idade.

Depois de um longo dia de trabalho ou de negócios, não volte para a TV, seu telefone ou qualquer dispositivo eletrônico. Tente se conectar com as pessoas e preste atenção às suas vidas.

Converse com sua família com mais frequência. Organize uma data com seu amado. Leve as crianças para uma viagem. Discuta um assunto com seus colegas entusiastas.

Tome uma bebida com velhos amigos. Faça novos amigos no

parque. Faça trabalho voluntário ou caridade nos velhos. Envie presentes de Natal para os órfãos.

A ideia de uma vida social saudável beneficia-nos, uma vez que nos impede de depressão e isolamento social que podem afetar a nossa saúde a um nível sério.

Além de nossas necessidades sociais, estar envolvido em relacionamentos positivos atende às nossas necessidades emocionais.

Quando nos cercamos de pessoas que não apenas compreendem nossas necessidades de amar e de ser amadas, também obtemos apoio social para nos ajudar a recuperar de nossas perdas em nossas vidas.

Relacionamentos e redes sociais sempre funcionam em uma base de dar e receber.

Por isso, tal apoio é um privilégio que recebemos ao dar tanta atenção e esforço para manter relacionamentos positivos com as pessoas ao nosso redor.

Como conclusão, nós definitivamente deveríamos nos cercar de pessoas que nos entendem, encorajam e nos apoiam em nossas vidas, enquanto nós também trabalhamos para compartilhá-las com nossas forças e inspirações.

Passar o tempo sozinho

Excesso de trabalho e sentindo que você deu todo o seu tempo para todos os outros exceto você mesmo são sintomas que você deve alocar algum pessoal tempo para aliviar o estresse e refletir sobre os principais aspectos da sua vida.

A vida social de alguém nunca é completa sem tempo apenas para o eu.

Enquanto a maioria das pessoas bem-sucedidas é tão apaixonada que seu tempo pessoal se tornou seu tempo de trabalho, muitas delas gastam seu tempo com passatempos diferentes. A quantidade de tempo gasto

Cada um de nós varia, mas as intenções são semelhantes na maior parte do tempo, para desestressar e recuperar-se das

tensões de suas paixões, a fim de que elas tenham o melhor desempenho quando retornam para perseguir seus objetivos.

Ao passar algum tempo sozinhos, não nos sentiremos desmotivados quando continuarmos a perseguir nossos objetivos. Na verdade, esse tipo de tempo próprio nos permite ser felizes e revigorados para desafios futuros.

Esta é também uma oportunidade para nos recompensarmos quando atingirmos um objetivo. Viajar pelo mundo, fazer um novo hobby, expandir nosso conhecimento em um determinado campo ou até mesmo jogar videogames são várias maneiras de nos revitalizar.

Finanças

Dinheiro é a raiz de todo o mal. Isso só se aplica quando está nas mãos erradas.

Em uma nota interessante, muitos de nós terminamos nossa educação primária e secundária sem nunca estarmos cientes do aspecto crucial das finanças pessoais em nossas vidas.

Apenas na faculdade ou universidade começamos a perceber que o controle financeiro sobre nossas vidas é fundamental para a sobrevivência na sociedade.

Entretanto, estar ciente das boas práticas para controlar suas finanças e realmente praticá-las são os fatores que decidem se o dinheiro é realmente a raiz de todo mal.

Afinal, reflète sobre nossa pontuação de crédito. Aqui estão os 10 bons hábitos para manter finanças pessoais saudáveis:

1. Acompanhando Renda e Despesas

Sem dúvida, este é o passo fundamental de qualquer planejamento e controle financeiro.

Como a pessoa média, o rastreamento de renda não é tão complicado quanto o rastreamento de despesas, especialmente se as fontes de renda não são muitas.

O rastreamento de despesas requer certa disciplina e consistência em nossos hábitos diários, como registrar o montante de dinheiro que gastamos, manter a fatura de cartões de crédito que pagamos, manter os recebimentos de nossas despesas, informações sobre empréstimos, registros fiscais e compras on-line.

Isso nos dá uma ideia melhor de nossas finanças pessoais e como isso pode nos ajudar a alcançar nossos objetivos, ao mesmo tempo em que nos lembra de estar financeiramente saudáveis, não gastando mais do que nossa renda.

2. Prioridades de Alocação

Embora seja mais básico sugerir que devemos planejar nossos orçamentos, há definitivamente certas prioridades pelas quais devemos priorizar nossas finanças.

Quando recebemos nossos cheques de pagamento no final do mês, o primeiro passo será sempre alocar esses fundos para as prioridades que estabelecemos de acordo com nossas metas.

Esses fundos prioritários podem ser nossas poupanças, empréstimos, educação de nossos filhos, fundos de aposentadoria e investimentos.

Ao definir isso como o primeiro passo do nosso orçamento, podemos descobrir quanto ainda temos para gastar ou nos preparar para outras necessidades.

3. Fundos de Emergência

Além de seguros que podem cobrir certa quantia de nossas perdas em acidentes, somos aconselhados a manter até 10% de nossa renda mensal para usos emergenciais.

Por exemplo, ter um acidente que possa nos manter longe do trabalho significa que podemos utilizar esses fundos que já economizamos antes para nossas despesas diárias.

Como cenários surpreendentes podem ser bastante imprevisíveis, é melhor prepararmos o guarda-chuva antes da chuva.

4. Ficar longe de crédito com juros altos ou totalmente longe de dívidas

Em algum momento de nossas vidas, seria quase impossível ficar livre de empréstimos. Por isso, temos que considerar os empréstimos com as taxas de juros mais baixas às quais podemos nos candidatar para reduzir nosso pagamento.

Afinal, qualquer taxa de juros imposta ao principal é o principal rendimento do devedor. Pagar mais do que o que tomamos emprestado só aumentará as despesas desnecessárias.

Além disso, alguns credores permitem pagamentos adiantados para que possamos concluir o reembolso antes do período de pagamento planejado. Nesse caso, podemos até economizar nos juros do período de pagamento restante.

Permanecer livre de dívidas significa ganhar mais renda e também uma melhor pontuação de crédito que serve para ser um indicador de nossa situação financeira saudável para os credores.

Contagens de crédito saudáveis nos permitem obter empréstimos mais facilmente no futuro também.

5. Criando uma lista de compras e compras impulsivas

Comprar por impulso significa gastos desnecessários que reduzirão as flexibilidades do controle de suas despesas, pois também significa reduzir os gastos com itens necessários.

Não devemos comprar itens de luxo quando não tivermos dinheiro extra e, mesmo se quisermos, normalmente será o dinheiro deixado em nosso orçamento mensal depois que todas as nossas prioridades financeiras forem resolvidas.

Para controlar as compras impulsivas, é melhor escrevermos uma lista de itens que precisamos comprar, para que aqueles que não estão na lista sejam considerados desnecessários.

Semelhante aos objetivos de longo prazo e curto prazo, sempre podemos economizar para itens de luxo que só podemos pagar mais tarde.

6. Valor de Compra

Nós sempre tenderíamos a garantir que nossas compras nos dessem o valor pelo nosso dinheiro e sem nenhum problema de pós-venda.

Em determinadas circunstâncias, às vezes é melhor pagar um pouco mais por produtos que efetivamente durarão mais do que comprar os mais baratos que temos de substituir ou reparar constantemente.

Em contraste, nem todos os produtos são melhores simplesmente porque são mais caros.

Os preços de tais produtos se resumem a uma infinidade de fatores como concorrência, percepção do consumidor, qualidade dos materiais, custo dos métodos e etc.

Devemos buscar opiniões de especialistas e outros consumidores antes de comparar esses produtos entre si e decidir o que nos dá o melhor valor de acordo com nossas necessidades.

7. Investimento

Somente alocar a renda mensal para certos investimentos não garante lucro e, portanto, todo investidor sábio tem planos de saídas oportunas de seus investimentos para evitar perdas.

Em outras palavras, devemos possuir conhecimento suficiente e as informações corretas para investir em qualquer um dos vários instrumentos financeiros. Caso contrário, sofreríamos perdas sem poder entender as razões.

Por outro lado, devemos monitorar nossos fundos de investimento para evitar perdas, bem como aproveitar as oportunidades para obter mais lucro com nossos investimentos.

Uma forma ainda mais segura de evitar perdas em nossos investimentos seria ter uma estratégia de saída, especialmente quando podemos prever as circunstâncias.

8. Fundos de Aposentadoria

Mesmo que os governos apliquem leis para os funcionários e os cidadãos que trabalham para alocar fundos de aposentadoria, às vezes, não seria suficiente viver confortavelmente, particularmente se você quiser se aposentar mais cedo.

Além disso, o que é bom para nós, se preparamos os fundos para nossos filhos se formarem em universidades ou faculdades se acabamos em péssimo status financeiro quando nos aposentamos?

Ter um plano de aposentadoria é uma meta de longo prazo que determina como gostaríamos de viver nossas vidas quando nos aposentarmos.

Pelo contrário, lutando para ter essa capacidade financeira na idade de aposentadoria significa que temos que adiar o trabalho de aposentadoria por mais alguns anos.

10. Análise Financeira

Condicionar e Improvisar o Orçamento

Com todas as medidas necessárias para gerenciar nosso status financeiro, muitas vezes ignoramos a revisão de nosso desempenho financeiro em uma determinada base de tempo.

As revisões da nossa situação financeira geralmente são realizadas no final do ano ou do mês. Esse momento é geralmente para ver se nossos planos foram executados bem o suficiente para nos ajudar a alcançar nossos objetivos financeiros.

Essa revisão nos ajuda a entender a eficácia de nossa gestão financeira e nos permite identificar os problemas e o espaço para melhorias.

Uma vez terminada a revisão, podemos avançar para os detalhes que podemos ajustar, organizar e substituir para atender às nossas demandas financeiras nos meses seguintes ou mais adiante no futuro.

Aqui está um exemplo bastante otimista de improvisar o orçamento mensal:

Este mês será no mês passado, você terá que pagar parcelas para o seu carro.

Como você usou até 10% do seu salário para as parcelas mensais do seu carro, você terá esse dinheiro extra que você poderia utilizar a partir do próximo mês em diante.

Então, o que você fará com esse dinheiro extra? Aumentar os fundos de aposentadoria?

Investir em ações? Executar um negócio secundário? Ou recompensar-se?

Ter mais ou menos dinheiro significa que temos que planejar novamente nosso orçamento.

No entanto, sempre haverá espaço para melhorias, mesmo quando nosso desempenho financeiro igualar ou superar nossas metas.

Analisar nosso status financeiro com nossas expectativas proporcionará uma melhoria muito necessária.

Uma vez que tenhamos atingido nossos objetivos financeiros, metas de negócios e metas familiares, muitas vezes teríamos esquecido a paixão que tivemos quando éramos jovens e muitas vezes contemplamos que, se já é tarde demais para perseguirmos alguns dos nossos sonhos que não eram realistas.

A resposta é: "é melhor tarde do que nunca". Devemos aproveitar todas as oportunidades para realizar nossos sonhos, enquanto nossas condições físicas e de saúde ainda nos permitem.

Muitas vezes, esse tipo de paixão pode ser muito diferente dos objetivos que estabelecemos, porque pode não estar relacionado à nossa vida diária ou às pessoas ao nosso redor.

Por exemplo, a maioria de nós gostaria de viajar e explorar o mundo, mas falta tempo e / ou dinheiro para fazê-lo.

Depois de passar a maior parte da nossa vida tentando criar um futuro melhor para nossa família e garantir a melhor educação para nossos filhos, não teríamos níveis de energia suficientes para certas atividades como esportes radicais (paraquedismo, montanhismo, corridas de automobilismo) ou esportes de contato (artes marciais mistas, futebol, basquete).

Para não perder uma paixão tão excitante, nós mantemos essas atividades particulares como nosso lazer quando somos jovens e, portanto, devemos administrar nossa paixão de modo a não afetar o equilíbrio de outros aspectos da vida.

Contribuição

Retribuir à sociedade não é apenas um ato de responsabilidade social, pois entendemos que a maior parte do que recebemos é indiretamente dada pela sociedade e por nossos ambientes.

Bondade e generosidade são os valores que queremos que nossa próxima geração herde de nós.

Também desejamos que nossos filhos entendam que, através desses atos de generosidade e bondade, podemos melhorar a vida das pessoas ao nosso redor.

Manter este aspecto em equilíbrio com a nossa vida assegurará que nossos espíritos sejam nutridos e os significados de nossa existência se expandam além de nossa própria percepção para aqueles que recebem de nós.

Afinal, nunca podemos definir nossas próprias vidas apenas com nossas conquistas, pois devemos sempre justificar o significado de nossas conquistas para as pessoas ao nosso redor também.

Capítulo 8: Condicionamento de Mindset de Sucesso

Em última análise, a realidade em que vivemos nos impediu de nos expandir além de nossos limites. Nossas crenças ou mentalidade que a realidade impôs tantos obstáculos em nós devem ser mudadas.

Primeiro, precisamos entender que somos capazes de exceder nossos limites enquanto nos aprimoramos na busca de nossos objetivos ou antes de começarmos a persegui-los. Então, seremos capazes de conquistar nossas crenças autolimitantes e derrotar quaisquer obstáculos em nossas vidas.

Palavras têm impacto sobre nossas vidas

Poderíamos começar mudando as palavras que usamos em nossas conversas diárias ou discussões e redações.

Ao trocar certas palavras ou reconstruir nossas sentenças, podemos definitivamente mudar a percepção de nossas vidas.

Em vez de dizer a nós mesmos: "Eu posso fazer isso", devemos nos encorajar a pensar que "eu farei isso".

Isso nos obriga a começar a realizar a tarefa que queríamos, em vez de apenas nos concentrarmos em nossas habilidades e subestimarmos a tarefa que temos em mãos.

Conversando com sua própria mente

A capacidade de compreender, aceitar e realizar ações não é tão simples para cada pessoa como essa frase pode sugerir. A mente nem sempre pode julgar o que é melhor para a pessoa em si.

Portanto, devemos melhorar nossa consciência de novas informações, habilidades, conhecimentos e qualquer sensação que possa melhorar nossas vidas.

Como a nossa consciência é a porta de entrada para a nossa compreensão, aceitação e ações, devemos sempre melhorá-la, revisando nosso conhecimento e percepção, ou estudando e pesquisando sobre essa parte específica de novas informações.

Isso promove constantemente a consciência de como pensamos em ideias particulares na vida e podemos mudar os hábitos construtivos de nosso pensamento.

Associando a Dor às Nossas Crenças

Desafiar e depois quebrar crenças antigas pode causar certo desconforto ou mesmo a dor para nós mesmos, mas devemos nos manter mentalmente saudáveis, compreendendo nossas emoções e nossas reações às mudanças.

Antecipar essas reações facilitará nossa adaptação às diferenças em nossas vidas.

Em outra situação, mudar nossa mentalidade também significará sair da zona de conforto.

Sair da zona de conforto equivale a obstáculos inevitáveis para superarmos e nos nutrimos para nos tornarmos nossos melhores seres.

Modelando e fortalecendo nossas novas crenças

Uma vez que tenhamos estabelecido a consciência da maneira como pensamos e da mudança que precisamos, precisamos justificar nossas crenças com resultados constantes e, se os resultados forem positivos, nossa mudança será bem-sucedida e nossas novas crenças serão ainda mais fortalecidas.

Autodúvidas, preocupações, ansiedades e medos são emoções constantes que não podemos evitar em nossos modos de mudar, enquanto apenas os resultados de nossos esforços podem derrotar essas emoções.

Caso contrário, devemos nos recuperar de contratemplos para estabelecer outra nova mudança que nos impulsionará para outro sucesso.

Conclusão:

Condicionamento até o sucesso se tornar a segunda natureza

Mudança é inevitável. Mas por que mudar quando você já é bem sucedido o suficiente? Mais frequentemente do que não, podemos ver o sucesso em vários ângulos de perspectivas.

Se você está em excelente condição financeira, pode começar a se concentrar em outros aspectos da sua vida.

Embora seja verdade que ninguém pode ser tão bem sucedido em todos os aspectos, continua a ser um desafio ter uma vida equilibrada e bem sucedida com a nossa família, amigos, negócios, a sociedade e as gerações futuras.

Então, por que parar quando você pode ser bem sucedido em mais de um aspecto em nossas vidas?

Vá fundo e seja feliz e grato por tudo que você já tem em sua vida, se precisar recomece! Levante a cabeça e continue a lutar e você obterá a vitória em breve.



**TRANSFORMANDO SEUS
OBJETIVOS EM REALIDADE**