

- 7 dicas para fazer deste novo ano o melhor de sempre

“O futuro pertence a quem acredita na beleza dos seus sonhos.” - Eleanor Roosevelt

É muito comum iniciar um novo ano com energias renovadas, a motivação em alta e uma lista de resoluções que queremos cumprir, de forma a mudar a nossa vida para melhor. Também é comum passado um mês ou dois do ano novo essas resoluções estarem esquecidas e fechadas numa gaveta porque eram demais, não tínhamos tempo, dinheiro, vontade, companhia... Este ano novo, esqueça literalmente a habitual lista de resoluções e concentre-se apenas em fazer deste, o seu melhor ano de sempre.

Um objetivo. Uma das principais razões pelas quais as nossas resoluções nunca deixam de ser isso mesmo é porque traçamos demasiados objetivos, a maioria dos quais extremamente vagos. Em vez de elaborar uma lista extensa, dedique-se apenas a um objetivo. Porquê? Porque a verdade é que somos mais poderosos e capazes de concretizar o que quer que seja se estivermos focalizados apenas numa coisa de cada vez. Se tiver 10 objetivos perderá demasiado tempo a olhar para todos eles e a decidir em que direção deve partir, o que deve fazer primeiro... se tiver um único objetivo à sua frente, poderá canalizar toda a sua atenção e energia para esse objetivo. E esse é um dos grandes segredos do sucesso, seja em que área for. Neste novo ano, concentre toda a sua atenção nesse objetivo e não só o vai conseguir concretizar, como vai sentir-se maravilhosamente bem por o ter conseguido.

Crie um hábito novo. Os objetivos atingem-se por via dos hábitos, por isso, neste novo ano pense naquele hábito que, praticado diariamente, o vai ajudar a conquistar aquele objetivo único que estipulou para este ano. São os passos pequenos, mas contínuos, que permitem a concretização de objetivos mais vastos e importantes. Decidido qual o novo hábito que vai adotar – tendo sempre em conta a conquista do objetivo geral para o novo ano – dedique-se durante um mês à consolidação desse hábito diário, registando o seu progresso e procurando uma rede de suporte e apoio.

Hora de agir. Fazer uma lista de resoluções e traçar objetivos é relativamente fácil – o mais difícil é concretizá-los, porque até os melhores planos se tornam obsoletos se não agir, ou seja, se não arregaçar as mãos e começar a trabalhar. A ação é tudo e de forma a poder concretizar aquele objetivo que delineou para o novo

ano, tem de começar a agir hoje, agora. Depois, amanhã concretize outra ação. Aliás, deve realizar uma ação palpável, que o leve cada vez mais perto da concretização do seu objetivo, todos os dias. Trate disso diariamente, logo pela manhã – pode ser algo tão simples como fazer 2 telefonemas ou levantar-se 30 minutos mais cedo. Acima de tudo, deve considerar essa ação a mais importante do dia, todos os dias. Se o fizer, será praticamente impossível falhar a concretização do seu objetivo.

Simplifique. Menos é mais e a simplicidade na vida é tudo. Se dedicar algum tempo a simplificar a sua vida de alguma forma terá, certamente, um dos melhores anos de sempre. Quando temos os nossos dias demasiado cheios, a correr de um lado para outro, o mais certo é sentirmo-nos desgastados e sem rumo – tornamo-nos menos eficazes, menos felizes. Tornar a vida mais simples mantém-nos sãos e devolve-nos o poder, a eficácia e a motivação. Pare para refletir sobre as 4 ou 5 coisas mais importantes na sua vida e depois simplifique os seus compromissos, os seus planos, objetivos e listas de afazeres para que estes se alinhem com essas 4 ou 5 prioridades.

Concentre-se na felicidade. Pode parecer um verdadeiro cliché, mas se resolver concentrar-se na felicidade, será efetivamente mais feliz. Não podia ser mais simples. O que é que lhe faz feliz? Então deve ser isso o foco da sua vida. Este ano, faça da felicidade a sua grande prioridade. Depois, faça tudo o que estiver ao seu alcance para tornar essa felicidade uma realidade.

Agende tempo de qualidade para si e para quem mais ama. Se estas duas coisas não constam na sua lista de 4 ou 5 prioridades, então será uma boa ideia rever essa lista – pelo menos uma das coisas prioritárias deve ser fazer algo que goste e outra deve estar relacionada com passar tempo de qualidade com as pessoas de quem mais gosta. Porquê? Porque passar tempo de qualidade consigo, a fazer algo que adora fazer, vai ainda proporcionar-lhe tempo para refletir o que, por sua vez, vai ajudá-lo a eliminar o stress da sua vida e ser mais feliz. Não tem tempo? Arranje tempo! Passar tempo de qualidade com quem mais ama é fundamental na busca pela felicidade – faça disto uma prioridade absoluta!

Aprenda a concentrar-se. A concentração é crucial para que possa atingir qualquer objetivo, quer seja aquele grande objetivo que traçou para o novo ano, quer sejam aquelas pequenas metas e lutas diárias que preenchem os nossos dias. É demasiado fácil perdemo-nos numa maré de papéis, telefonemas, emails ou outras distrações como a Internet. Se se permitir a si próprio a perda de concentração, será

muito mais difícil realizar os seus objetivos. Para que este possa ser o seu melhor ano de sempre, aprenda a focalizar-se. Este pode muito bem ser um dos seus novos hábitos. Comece por identificar o seu principal objetivo para o ano novo, depois as suas 4-5 prioridades. Depois, concentre-se em pleno nessas coisas, todos os dias. Todas as manhãs ou na véspera, faça uma pequena lista das “3 coisas mais importantes que tenho de fazer hoje” e faça-as, com concentração absoluta e com a força de vontade necessária para eliminar todas e quaisquer distrações. Coloque o telefone em silêncio, organize a secretária, desligue a Internet... faça o que tiver de fazer para que se possa concentrar a 100% naquilo que tem para fazer. Terminada a primeira tarefa, faça uma pausa e recompense-se. Depois, parta para a tarefa seguinte. Para quem trabalha assim, nada é impossível.

Fonte:<http://estadozen.com/artigos/7-dicas-para-fazer-deste-novo-ano-o-melhor-sempre>