



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

OBJETIVOS E SONHOS

Há uma velha frase que diz que quando não temos objetivos, estagnamos, e a nossa vida começa a perder significado.

Todos temos objetivos, sejam eles a curto, médio ou longo prazo. Daí, ser extremamente importante fazermos a distinção entre sonhos, desejos e objetivos.

São os objetivos que direcionam as nossas escolhas e decisões. Alguns desses objetivos podem tornar-se extremamente fáceis, outros ligeiramente difíceis e outros ainda, extremamente complexos.

Eles podem levar a dois estados completamente opostos:

Tédio: - Ficamos aborrecidos quando os objetivos não nos estimulam por serem demasiado fáceis.

Negatividade: - Pensar em acontecimentos e experiências passadas em que falhámos porque os objetivos estavam muito para além das nossas capacidades.

Por isso, os nossos objetivos devem alcançáveis, mas suficientemente estimulantes para nos desafiar. Steven Kotler diz que os nossos objetivos devem estar 4% acima das nossas capacidades atuais. Se estiverem abaixo sentimo-nos entediados. Se estiverem muito acima, desmotivamos devido à sua complexidade.

Dessa forma, os nossos grandes objetivos estão muito acima das nossas capacidades atuais, o que nos obriga a dividi-los em pequenas metas que os tornem mais facilmente alcançáveis.

Ao longo da nossa vida, vamos colecionando sonhos e desejos. Alguns alcançamos, outros nem tanto. É importante perceber que por trás do nosso maior medo está também o nosso maior desejo.

Vamos então trazer alguma organização aos nossos desejos, objetivos e projetos, começando por clarificar cada um destes conceitos:

Desejos: - O que o meu coração pretende.

Objetivos: - O que a mente tenta estabelecer.

Projetos: - Aquilo em que eu trabalho.

Na base do próximo exercício está o reconhecimento de que todos temos um sem-número de pensamentos e desejos a lutar por reconhecimento dentro de nós, e que o primeiro passo a dar na escolha de quais devemos adotar é passá-los da cabeça para o papel.

Ao começares este exercício, quero que comeces com uma lista de objetivos possíveis para ti. Estes não têm de ser realizáveis no espaço de um ano, nem sequer ao longo da tua vida. Não deves ter em conta se são realistas, específicos ou se enquadram em algumas regras de objetivos que aprendeste.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

OBJETIVOS

Objetivos” Eu Devia...”

Todos temos coisas que achamos que “devemos” fazer para aproveitar as oportunidades que surgem à nossa frente...

- Que objetivos “devia” prosseguir durante o próximo ano?
- Que objetivos fariam de ti uma “melhor pessoa” se os conseguisses concretizar?

Objetivos” Passo a seguir” - Lógico

Frequentemente, os objetivos que prosseguimos são simplesmente a sequência natural dos que prosseguimos no passado...

- Quais pensas serem os objetivos sensatos, razoáveis e responsáveis a abraçar a seguir?
- Já que fizeste o que fizeste no ano passado, é natural que no próximo?

Objetivos *Déjà Vu*

Quais são os objetivos que juraste que alcançarias no ano passado.... e no ano antes....e no ano antes desse? Completa as frases seguintes:

- “Por esta altura, seria de esperar que eu tivesse_____.”
- “Este ano, vou finalmente_____.”
- Se eu não _____ este ano, nunca o vou fazer.”

Objetivos de Outros

Faz a lista de todos os objetivos que carregas contigo que te foram passados por outra pessoa. Não quer isto dizer que devas rejeitar as aspirações que outros têm relativamente a ti. Mas vale sempre a pena perceber o papel que as intenções alheias têm na definição das nossas...

- “O meu pai/a minha mãe já era ____ quando tinha a minha idade.”
- “O meu pai/ a minha mãe sempre quis _____.”
- “Toda a gente sempre esperou que eu _____.”
- “O meu companheiro(a); esposo(a); amigos querem mesmo que eu _____.”



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

DESEJOS

Desejos Profundos

- O que desejo mais do que tudo em todo o mundo?
- Com o que é que sonhas acordado, mesmo que nunca tenhas admitido publicamente?
- O que seria ainda melhor do que isso?

Desejos “Fada Madrinha”

Se a tua fada madrinha aparecesse, com a varinha em riste para te conceder qualquer desejo que formulasses, o que é que pedirias?

- O que desejarias, se pudesses ter absolutamente tudo numa bandeja, caído do céu, sem teres de fazer absolutamente nada para o obter, manter ou conservar?
- O que mais desejas?
- E mais?

Desejos “Felizes”

Às vezes, não nos permitimos sonhar alto porque temos medo da desilusão, caso não consigamos (mais uma vez) tornar os nossos sonhos realidade:

- O que desejarias se não ficasses triste por não o conseguires?
- Se a tua felicidade não dependesse de conseguires o que desejas, o que é que desejarias?
- Se já fosses feliz, o que ainda desejarias fazer, ser ou ter?

Desejos “Mauzinhos”

Alguma vez te disseram, em criança, que era errado querer coisas, ou pelo menos o que querias na altura?

- O que desejarias se acreditasses que, consegui-lo, não magoarias ninguém, não faria de ti uma má pessoa, nem traías ninguém de quem gostasse?
- Se não pensasses “Eu não deveria querer isto”, o que desejarias?
- O que desejarias se ninguém estivesse a ver?
- O que desejarias se ninguém se importasse com isso?



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

Desejos “Se ao Menos”

A tua vida é o que é, mas...e se não fosse? Quererias coisas diferentes das que queres agora? *Que desejos teus são imediatamente seguidos de:*

- “Mas eu não posso _____”.
- Mas eu jamais_____”.
- Mas eu não tenho _____”.

Se eliminasses o, “mas”, o que desejarias?

- O que desejarias, se ao menos as coisas fossem diferentes?
- O que desejarias se soubesses que conseguias mesmo lidar com isso?

Desejos “Uau”

O que poderia acontecer no próximo dia/semana/mês/ano que te faria dizer “Uau”?

- O que adoravas ter em maior quantidade na tua vida?
- O que é que adoravas fazer?
- O que é que adoravas ter?
- O que é que adoravas ser?
- Quais são os teus “objetivos sorriso rasgado” – objetivos que colocam um enorme sorriso rasgado na tua cara quando pensas neles e que provocarão um sorriso ainda maior se os chegares mesmo a realizar?

Vamos refinar a lista, de modo a tornar mais fácil para ti teres uma abordagem de alto envolvimento (mental e físico) e baixo investimento (dependência emocional)

1 – Olha para a lista de possibilidades criativas que elaboraste (objetivos e desejos).

2 – Em seguida, para cada ponto dessa lista, faz a seguinte questão:

- **“Independentemente de pensar se consigo ou não atingir isto, será que quero mesmo?”**

- Se a tua resposta for um “sim” inquestionável, faz um círculo em volta e sublinha-a.
- Se a resposta for um “não” inquestionável, risca-a e apaga-a.

3 – Junta todos os objetivos a que disseste “sim” numa nova lista. Vais dividir esta lista em duas – Uma lista “Aladino” e outra “lista de projetos”.



PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

Lista Aladino

É composta por aquelas coisas que sempre adoraste ser, fazer ou ter na vida, mas não tens a certeza de estares à altura de criar. No entanto, se elas te viessem parar às mãos ou se o Aladino aparecesse e se elas se materializassem, não lhes dizias que não.

É uma lista com um enorme poder para se ter, porque te mantém em contato com os teus sonhos mais queridos e desejos mais acarinhados, mesmo se as circunstâncias nesta altura não pareçam favoráveis.

Lista de Projetos

É composta por aquelas coisas cuja responsabilidade queres assumir e à concretização das quais desejas dedicar pelo menos parte da tua vida. Quer estes projetos acabem ou não por correr como planeado, vais sentir-te bem por teres investido tempo e dinheiro a fazer com que se concretizem. Esta lista é uma poderosa ferramenta para organizares o teu esforço, de forma a conseguires a gratificação máxima em cada ação desenvolvida.

4 – Para cada ponto na tua lista de “sins”, faz as seguintes questões:

- “Quero mesmo dedicar parte da minha vida ao longo do próximo ano a fazer isto?”
- “Quero mesmo investir o meu tempo e a minha energia a fazer com que isto aconteça?”
- “Se isto não levar ao resultado que desejo, ficarei à mesma feliz por ter dedicado o meu tempo a trabalhar para isso?”

Se a tua resposta não for um sim absoluto a estas três questões, remove o ponto em questão para a lista do Aladino. Caso contrário, coloca-a na lista de projetos.

E agora, o que vais fazer?

Este exercício faz parte do livro Supercoach de Michael Neill.