

5 passos para alcançar objetivos

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 04 Janeiro 2017 00:00



Porque é que tanta coisa que nos propomos a fazer no ano novo, raramente acontecem?
Porque é que as resoluções de fim de ano,

são normalmente esquecidas numa questão de semanas, ou até dias?

As resoluções mais comuns no mundo do desporto são:

- Este ano vou treinar mais;
- Este ano vou chegar sempre mais cedo aos treinos;
- Este ano quero ir à seleção;
- Este ano quero ganhar o campeonato;
- Este ano vou conseguir o meu contrato de sonho;
- Este ano vou alcançar o peso ideal, vou ficar mais forte, vou saltar mais, vou correr mais rápido, vou defender melhor.

Ok. Tudo são resoluções válidas! Mas as resoluções não funcionam! Temos que transformar as resoluções em objetivos.

Há várias formas de fazer isso, mas tenho um Top 5 de passos para alcançar os objetivos a que nos propomos.

I. Escreve o teu objetivo com detalhes

Quantos mais detalhes tiver o teu objetivo mais real ele vai ser, mais vontade terás de chegar lá, e terás uma orientação mais específica sobre o que deves fazer.

5 passos para alcançar objetivos

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 04 Janeiro 2017 00:00

Se queres alcançar um certo peso, escreve exatamente quanto queres pesar.

Se queres chegar mais cedo aos treinos, escreve a que horas terás que sair de casa, e a que horas queres chegar ao pavilhão.

Se queres um contrato, escreve com que equipa, e que condições queres ter nesse contrato.

II. Marca uma data

Marcar o dia que queres alcançar o teu objetivo faz com que te comprometas de uma forma mais real. Dizer apenas "este ano vou conseguir isto", é muito vago, e amplia as chances de dizeres "amanhã eu faço, ainda tenho tempo."

III. Traça um Plano de Ação

As coisas grandes alcançam-se fazendo coisas pequenas, e é por isso que o plano de ação é tão importante. Deves escrever o que queres fazer diariamente, entre o hoje e a data que marcaste, para no dia alcançares o que desejas.

Por exemplo, se o teu objetivo for alcançar o número 1000 em 100 dias, sabes que em cada dia terás que fazer 10.

IV. Viaja no tempo

Tira um pouco de tempo, algumas vezes por semana, para te imaginares na data que marcaste, e veres-te a ti mesmo com o teu objetivo alcançado.

Experimenta agora!

Imagina agora que os meses passam e que já estás lá, que alcançaste, que conseguiste...

5 passos para alcançar objetivos

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 04 Janeiro 2017 00:00

Fecha os olhos durante um momento e imagina tudo o que estás a colocar como objetivos.

O que estás a sentir? O que fizeste para chegar aí? Como vais contar a tua história de superação?

As pessoas guiam-se muito pelo que lhes faz sentir bem. Imaginares que estás lá e o que vais sentir, é um excelente impulsor de motivação.

V. Partilha

Partilha o teu objetivo com pessoas que tenham objetivos semelhantes aos teus, e que te vão apoiar com palavras positivas, e relembrar-te das coisas a que te comprometeste. Nos momentos de dificuldade elas vão ajudar-te.

Lembra-te que não é apenas o facto de o ano ter mudado, que a tua vida vai mudar. A tua vida muda quando tu mudas.

Se queres alcançar objetivos diferentes, procede também de forma diferente. Os resultados virão naturalmente.

Que tenhas um 2017 espetacular!

Nádía Tavares
Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253