



## Torne-se um Realizador

***Se você não sabe para onde está indo, você pode acabar em outro lugar.***

***Yogi Berra***

Você está trabalhando maneiras de soltar seus desejos, esperanças e sonhos. Mas como fazer você partir de onde está hoje para um amanhã onde o que você quer tem a chance de acontecer? Agindo. Cabe a nós mesmos tornar os nossos sonhos reais.

Em outras palavras, você (ou qualquer outra pessoa) não pode simplesmente querer algo e ficar esperando de braços cruzados que a coisa aconteça. Em vez disso, você precisa descobrir como você pode obter o que você quer, o que você precisa fazer. Este é o lugar do planejamento de metas.

Alguns objetivos podem ser alcançados em um dia, uma semana ou um mês. Estes são chamados de **metas de curto prazo**. Outros objetivos podem exigir muito mais tempo e esforço. Estes são chamados de **metas de longo prazo**.

Normalmente, metas de longo prazo são divididas em várias metas de curto prazo, que ajudam a manter um movimento contínuo em direção a seu objetivo principal. Nesse sentido, as metas de curto prazo apoiam as metas de longo prazo.

Por exemplo, você pode decidir que o seu objetivo é terminar a sua lição de casa antes que o seu programa favorito de TV comece. Ou seu objetivo pode ser malhar por 25 minutos hoje. Definir e atingir pequenos desafios como estes pode colocar você em um estado de espírito de definição de metas. Se você quiser, você pode se concentrar em algumas metas de curto prazo até que você se sinta inspirado para trabalhar metas que exigem mais tempo para serem concluídas.

Rotular seus objetivos como de curto prazo ou de longo prazo é muito útil para a realização. Mas o mais importante é que você saiba que suas metas precisam ter **“ 3 Ps ”** :

1. **Positivo!** Certifique-se de lidar com seus objetivos de forma positiva, de forma que faça você se sentir bem sobre o que está tentando realizar.
2. **Pessoal!** Lembre-se que seus objetivos devem ser significativos para você. Eles têm que refletir seus sonhos e valores. Dessa forma, você está garantindo que se sentirá mais motivado para alcançá-los.
3. **Possível!** Tornar-se um estudante nota A ou tornar-se o capitão de futebol do seu time é algo que você pode fazer do dia para a noite. Ao estabelecer metas, é importante considerar o que é realmente possível. E o que está dentro do seu controle. Às vezes as pessoas estabelecem metas sobre as quais elas têm pouco controle, e depois se sentem decepcionadas com o resultado. Por exemplo, suponha que você tem uma grande paixão por um cara ou por menina em sua classe, e você faz que sua meta seja conseguir que a pessoa passe a gostar de você da mesma forma. Não importa o quão fascinante você seja, ou o quanto você tente conquistar aquela pessoa, você pode não ser capaz de persuadi-lo de que ela (ou ele) goste de você como mais do que um amigo. Concentre-se em metas que estão sob seu controle, então você terá uma chance muito maior de sucesso.

## “METAA”

Suas metas também devem ser “METAA”. O que isso significa?

**Mensuráveis:** defina exatamente o que você pretende realizar. Seu destino deve ser cristalino. Para se certificar de que seus objetivos são mensuráveis, seja específico sobre o resultado que você deseja. O que você realmente espera alcançar?

**Específicas:** São fáceis de entender e usar. O oposto são metas vagas e confusas. Para manter seus objetivos alcançáveis, mantenha-os específicos e dentro do reino da possibilidade.

**Tempo:** Metas devem ter um tempo específico e definido de realização. Trabalhe com datas claras, quando você vai ser capaz de dizer: "Eu fiz isso!" Estes prazos dão a você um alvo. Eles também incentivam a motivação, como a data de entrega de um trabalho na escola.

**Ativas:** metas dizem a você que ações específicas você deve tomar. Objetivos ativos incluem você ter um planejamento, palavras e ações que motivem você no dia a dia.

**Alcançáveis:** Para verificar se o seu objetivo é alcançável, pergunte a si mesmo: "Eu sinto que eu posso alcançar isso? É realista para mim? Esse é o tipo de desafio que eu me sinto confortável em ter?" Sua motivação pode fracassar se o seu objetivo parecer inalcançável.

Alguns Realizadores acham útil dividir suas metas em categorias, tais como "Pessoal", "Escola", "Amigos", "Família", e assim por diante.

Pensar em objetivos que se enquadram em categorias é uma boa maneira de ter alguma perspectiva sobre as diferentes áreas do que está funcionando na sua vida, do que precisa de atenção, e do que você pode mudar para melhor. Aqui está algo para se lembrar, no entanto: *você não tem que trabalhar em todas as categorias ao mesmo tempo*. Na verdade, pode deixar você louco, tentar lidar com tanta coisa de uma vez só! Ninguém pode melhorar de forma consistente em todas as áreas da vida ao mesmo tempo.

Ao definir metas para si mesmo, o foco deve estar em apenas uma ou duas áreas principais de cada vez.

## EXERCÍCIO

Faça uma “ **Lista das 5 Metas Principais** “ do que você quer, não do que os outros (pais, amigos, professores, meios de comunicação) querem para você. Concentre-se no que é realmente significativo para você. Escreva 5 metas para cada uma das categorias abaixo:

### Pessoal

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Escola

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Amigos

1.

2.

3.

4.

5.

## Família

1.

2.

3.

4.

5.