

Por que estabelecer metas é importante?

Hamilton Teruaki

Ter metas faz toda a diferença. Como fixar objetivos?

Você lembra do jogo chamado "War"? Os jogadores distribuem seus exércitos em um tabuleiro no qual está desenhado o mapa do mundo dividido em regiões e territórios. A cada rodada o participante deve atacar seus oponentes e conquistar novos territórios. Entretanto, somente isto não o faz vencedor do jogo. Ao começar cada jogador recebe uma carta com determinado objetivo. Sendo necessário montar uma estratégia para completar o objetivo e sair vencedor, em vez de somente conquistar aleatoriamente territórios ou destruir exércitos inimigos.

No tabuleiro da vida – profissional ou pessoal – também é assim. Antes de começar a jogar (agir), é preciso estabelecer claramente os objetivos a serem perseguidos. Quem não faz isto, geralmente, são pessoas que trabalham, se esforçam e estão sempre ocupadas, porém, sem atingir suas metas. Por não saberem exatamente o que desejam, despendem esforços sem obter resultados efetivos.

Sêneca* (Filosofo Romano 4 a.C.) uma vez disse: "quando se navega sem destino, nenhum vento é favorável." Qual o destino da sua vida? Ou do seu negócio? Da sua carreira?

As metas e objetivos representam seu destino, onde você quer chegar ou estar daqui a um, dois ou cinco anos. Sem eles ficamos a deriva, levados pelo vento e pelas circunstâncias. Para ser vencedor é preciso, primeiro, estabelecer os objetivos. Quando você sabe o que precisa ser feito, não perde tempo com ações que não o conduziram ao destino.

Estabelecer metas também é importante porque condicionam todos os nossos pensamentos para suas realizações (**o cérebro é totalmente seletivo**). Se o nosso cérebro guardar ou atentar às milhares de informações que recebemos todos os dias, ficaríamos loucos, por isso, seleciona somente o importante. Ao definir metas, o nosso cérebro começa prestar atenção para aquilo que ajuda à realização. É fácil perceber isto: quando você pensa comprar um carro Y, não parece que todos tiveram a mesma ideia? Em todos os lugares aparece um idêntico. Isto não significa que muitos resolveram começar a comprar o mesmo carro. Apenas seu cérebro presta mais atenção.

O Coaching é uma metodologia ideal para aqueles que desejam ter resultados extraordinários em sua vida pessoal ou profissional. Durante o processo, o profissional (Coach), por meio de técnicas e ferramentas, ajuda e estimula o cliente (Coachee), a conquistar seus sonhos e objetivos. Inicia-se, justamente, com a fixação das metas que o Coachee deseja obter, podendo ser desde a melhora nos relacionamentos até montar estratégias para seu negócio.

Para estabelecer seus objetivos, confira algumas regras utilizadas no Coaching:

- 1) Escreva o objetivo de forma específica e em algo positivo.

Muitas pessoas sabem o que não querem ou desejam evitar. Metas negativas são como tirar férias sabendo para onde não se quer ir sem saber para onde realmente deseja viajar. Especificar as metas ajuda focar toda a sua atenção e pensamentos no resultado desejado.

2) Determine um tempo para alcançá-los.

O erro de muitas pessoas é não determinar até quando o objetivo deve ser realizado. Se for necessário um prazo longo, estabeleça metas a serem executadas em tempo menor até o objetivo maior.

3) Identifique os recursos.

É preciso confrontar quais os recursos você tem agora com os necessários para se alcançar o objetivo, como por exemplo, tempo, dinheiro, energia, habilidades, equipamentos, etc. Pode acontecer que, na falta de um dos recursos, seja necessário criar uma meta anterior para possibilitar atingir o resultado almejado.

"As metas e objetivos nos movem para a direção certa. Como uma imagem de nosso futuro, auxiliam pessoas a fazerem suas melhores escolhas, terem ações dirigidas, economizando tempo, aumentando o desempenho e os resultados, e trazendo maior satisfação na vida."

Quais são seus objetivos?

Fonte: <http://www.administradores.com.br/artigos/administracao-e-negocios/por-que-estabelecer-metas-e-importante/69821/>