

Cumprir as metas para o novo ano: alguém consegue?

Muitas promessas de mudanças feitas no Réveillon são esquecidas

TATIANE CALIXTO
DA REDAÇÃO

Ano novo, vida nova é o bordão mais ouvido no Réveillon e que todos querem colocar em prática. Mas diga-se a verdade, não são lá muitos os que conseguem. Emagrecer, sair do vermelho, plantar uma árvore, escrever um livro e deixar a rotina tediosa e se organizar, de fato, são tarefas que exigem muita dedicação.

"As pessoas ficam empolgadas com o novo ano e prometem mil e uma coisas. Mas são poucas as que colocam os desejos no papel e traçam um planejamento para que, de fato, consigam cumprir suas metas. Não é impossível conseguir realizar esses sonhos, basta se organizar para encontrar um tempo para cada tarefa", afirma Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade.

Autor dos livros *A Triade do Tempo e Você*, *Dona do Seu Tempo e Estou em Reunião* e co-autor do *Mais Tempo, Mais Dinheiro*, ele diz que uma boa dica para quem quer deixar as promessas de lado e realizá-las é não prometer ao vento.

"Anote tudo para não esquecer as metas no dia seguinte", diz.

Coloque todas as suas intenções, ainda que achar algumas impossíveis, em uma papel. Só assim poderá analisar com seriedade quais os passos a serem tomados para chegar lá, aconselha o especialista.

Determinar prazos para as realizações também é fundamental. "Com isso, você conseguirá se organizar durante o ano para, com calma, atingir cada expectativa da sua lista. Pense que você terá 365 dias (este ano, bissexto, terá um a mais) para cumprir tu-

do. Mas não se esqueça: o tempo não para. Ficar parado não trará seu sonho até você", alerta Barbosa, cutucando aqueles que preferem deixar tudo para amanhã.

Ter foco e determinação é mais uma das etapas para cumprir as promessas feitas antes da virada do ano.

"No início pode ser fácil, mas, com o passar do tempo, podem aparecer empecilhos que o faça desistir de cumprir suas promessas. Nesses momentos, mantenha o foco. Deixe de lado as atividades circunstanciais, que não trazem resultados, e não perca de vista as atividades importantes, ou seja, as suas promessas de ano novo".

A organização pessoal é quase um ponto chave. Isso pode ser feito com o simples uso de uma agenda. Seja um caderninho de bolso ou um



Praticar exercícios físicos ao ar livre é um dos principais compromissos assumidos antes da virada do ano

programa de computador para os mais high-tech.

A única ressalva feita por Christian Barbosa é quanto a fazer gestão de tempo por memória. "Muita gente pensa no que precisa fazer durante o dia e depois vai executando seus afazeres. Isso não funciona. É preciso descarregar as ansiedades e preocupações em algo".

Se você já tem uma agenda onde falta espaço e sobram compromissos, a primeira providência para resolver o caos é listar as atividades pendentes, verificar reuniões, e-mails e tarefas inacabadas. "Ao lado de cada atividade, coloque a duração prevista para executá-las.

Como tudo está pendente mesmo, boa parte dessas tare-

fas não são verdadeiras urgências. Uma parte pode aguardar para ser resolvida, outras podem até ser canceladas ou delegadas. Ao lado da duração das tarefas, classifique os itens como urgentes, importantes e circunstanciais". Esteja pronto para dizer não a algumas tarefas que se encontram no último grupo.

Estresse e ansiedade, os maiores vilões

Depois de tantos exageros no final do ano, muitos entram em uma dieta mais saudável. Uma combinação do tipo arroz, feijão, bife e salada. Pouco requintada, mas que nos faz lembrar que a correria e os excessos das festas de Natal e Réveillon ficaram no ano que passou. Porém o importante, é manter o que é saudável.

Segundo o nutricionista e professor da UniSantos, César Henrique Azevedo, há uma ansiedade natural de mesa farta durante período de festas e, tradicionalmente, são ingeridos alimentos com maior quantidade de gordura, o que exige mais do metabolismo.

O fígado, o intestino e os rins trabalham demais e agora querem e merecem descanso. "É uma boa oportunidade de consumir mais verduras, legumes e frutas para recompor o equilíbrio do corpo. E, depois, seria interessante seguir com essa dieta, mais simples, porém mais saudável para o resto do ano".

E não é apenas na hora de montar o prato que a opção



Uma dieta saudável deve ser prioridade para quem pretende atingir metas e evitar problemas de estresse

pelo simples, porém saudável, é a melhor escolha. Saber definir prioridades, o que é saudável ou o que é apenas gorduroso é fundamental para atingir metas e evitar o estresse.

Além disso, o psicobiólogo e

pesquisador na área de Medicina Comportamental da Unifesp, Ricardo Monezi, afirma: "É preciso respirar".

"Muitas pessoas esquecem de respirar. Porém, para respirar é preciso tirar o pé do

acelerador porque muito da ansiedade que foi gerada nas festas de fim de ano pode se prolongar por mais 12 meses gerando doenças como depressão e fobias".

Monezi explica que as pro-

Descanso

Segundo especialistas, as férias, ou mesmo um curto período de descanso são fundamentais para o crescimento de uma pessoa, ou mesmo de uma empresa

messas malucas feitas ao pular as sete ondas precisam ser revistas. "Ao invés de prometer perder 20 quilos em 2012, programe-se para perder 2 quilos no primeiro mês do ano".

Ele afirma que o planejamento é tudo. "Uma maneira interessante de organizar a vida, sem ansiedade e fobias, é estabelecer pequenas metas. É importante ter um planejamento factível e que respeite nosso próprio ritmo. E planeje a hora de trabalhar, de dormir e, principalmente, a hora de realizar atividades que proporcionem prazer".

Para Christian Barbosa, a capacidade de ser produtivo está diretamente relacionada à capacidade de se equilibrar. Ou seja, se você está em um estresse constante vai perder performance e muitas vezes nem se dará conta disso.

"Se esse ciclo não for inter-

rompido com férias, atividades de lazer ou com a família, por exemplo, você vai acabar sentindo os sintomas no corpo ou no resultado do trabalho (esquecimentos, erros, etc.). Você precisa de uma pausa em algum momento. Quando falo de férias, não significa necessariamente os 30 dias padrão, pode ser alguns dias apenas. O importante vai ser a qualidade desse período. Férias ou períodos mais curtos de descanso são essenciais para ajudar você e a empresa a crescer".

No entanto um alerta sobre o prazer e os momentos de pausa, vem do rabino Nilton Bonder. Em um texto de sua autoria, sob o sugestivo título *O domingo precisa de feriados*, ele afirma: "Hoje, o tempo de pausa é preenchido por diversão e alienação. Lazer não é feito de descanso, mas de ocupações para não nos ocuparmos".

Segundo o rabino, "para um mundo no qual funcionar 24 horas por dia parece não ser suficiente, onde o meio ambiente e a terra imploram por uma folga, onde nós mesmos não suportamos mais a falta de tempo, descansar se torna uma necessidade do planeta".