

ME SIGA NAS REDES SOCIAIS

 Instagram  Facebook  LinkedIn

07 DE OUTUBRO 2020

Um objetivo nada mais é do que um sonho com prazo de entrega
Joel L. Griffith

Você quer aumentar as chances de alcançar um objetivo?

Objetivos são aspectos essenciais em nossa sociedade; você faz um curso de ensino superior com o objetivo de trabalhar na profissão escolhida, você ferve água para tomar café, viaja com o objetivo de chegar a um destino, etc.. Os objetivos são diversos. Alguns objetivos são abstratos e distantes ("Eu quero ter sucesso"), outros são concretos e relativamente próximos ("Quero terminar de escrever este relatório antes das 5 horas de amanhã"). Um aspecto que todos os objetivos têm em comum é que todos lidam com o futuro.

Estabelecemos objetivos para alcançar algo que ainda não temos ou pelo menos não temos o suficiente. Por exemplo, se definirmos o objetivo de perder peso, tentamos obter um peso corporal menor do que o que temos atualmente. No momento em que definimos um objetivo, surge uma defasagem entre como as coisas estão agora ("peso 80 kg") e como será quando atingirmos nosso objetivo ("peso 60 kg"). Assim, atingir um objetivo significa basicamente fechar a defasagem entre o presente e o futuro desejado.





Como falei anteriormente os objetivos lidam com o futuro e aí que reside a armadilha: se não direcionarmos nossa atenção para o momento presente ou para as ações que vão nos levar a atingir o objetivo, corremos o risco de nos perder em pensamentos.

Mindfulness nos permite identificar onde focamos a nossa atenção momento a momento e temos a opção de escolha de direcionar a nossa atenção para onde desejarmos. Ao definir um objetivo conscientemente, você pode escolher voltar ao aqui e agora. Você usa sua mente apenas para pular para o futuro e depois voltar ao momento presente. Ao lembrar-se de um objetivo e depois dirigir o seu foco de atenção para o momento presente, você aumenta a probabilidade de alcançá-lo.

Suponha que você definiu o objetivo de terminar um artigo até as cinco horas da tarde de amanhã. Ao escrevê-lo, a sua mente é invadida por pensamentos do tipo: “E se eu falhar?” “E se eu não for capaz de entregar o relatório?” “O que o meu chefe vai pensar sobre isso?” “Se eu não entregar no horário posso perder meu emprego...”. Lembre-se: pensamentos são só pensamentos e eles podem te distrair.

Ao focar a sua atenção totalmente na ação, por exemplo, no ato de escrever, invés de se perder em seus pensamentos e se preocupar com o prazo final de entrega, você aumenta as chances de alcançar seu objetivo. Quando sua atenção está totalmente focada na escrita no momento presente (frase após frase), é provável que a escrita seja ainda mais rápida e eficaz.

Para aumentar as chances de você atingir seus objetivos pratique a seguinte estratégia de Mindfulness:

1. Você está atento desempenhando uma atividade (como por exemplo escrever um relatório);

2. A sua mente é invadida por pensamentos que tiram o foco do seu objetivo (Exs: “Eu se eu não terminar a tempo?” “E se eu falhar?”);

3. Identifique os pensamentos de maneira consciente e retorne para a atividade que você estava fazendo (no caso escrever o relatório). Se necessário, direcione sua atenção para sua respiração ou para o copo de água que você estava bebendo e depois retorne à atividade.

BAIXE MEU E-BOOK - A ARTE DO ENGAJAMENTO

Bibliografia consultada:

Mindfulness, for Worriers, Padraig O'Morian, Yellow Kite, Great Britain, 2015



A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

E-mail

karim@karimkhoury.com.br

Telefone:

[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais

