



Objetivos de vida

Todos nós sabemos que é difícil para uma empresa tomar boas decisões estratégicas se não tiver um objetivo definido. O mesmo se aplica aos indivíduos.

A maioria de nós começa a andar e fazer malabarismos sem pensar sobre os aspectos de nossas vidas que mais valorizamos e como apreciamos essas coisas em relação a demais.

Não são decisões fáceis, mas são fundamentais para definir nossos objetivos e o legado que desejamos ter.

Para isso, é útil considerar todas as dimensões da sua vida, como:

- Família (pais, filhos, irmãos, etc);
- Social e comunidade (amizades e compromissos da comunidade);
- Física (saúde e bem-estar);
- Material (ambiente físico e posses);
- Lúdica (hobbies e outras atividades não profissionais);
- Profissional (perspectivas tanto a curto quanto a longo prazo).

Para cada dimensão, faça três perguntas:

- Quem eu sou nesta fase da minha vida?
- O quanto eu quero experimentar essa dimensão?
- E como eu tenho uma quantidade limitada de tempo, energia e recursos, quão importante é essa dimensão em relação aos outros?

Quando Fabiana pensar sobre suas respostas, é importante que ela conheça dois elementos: primeiro, cada dimensão apresenta desafios diferentes e é essencial separá-los e encará-los um de cada vez para que ela não seja agonizante, mas sim problemas menores que podem ser resolvidos individualmente.

Segundo, sua avaliação pode mudar e vai mudar. A ideia é desenvolver uma imagem de si mesmo com ambições para o presente e uma visão de legado para o futuro como um guia para decidir como você deseja investir seus recursos pessoais.

Isso é especialmente importante quando você percebe que está perdendo o equilíbrio ou que está prestes a cair.

Lutar pelos nossos objetivos também pode nos tornar pessoas melhores.

A Fabiana precisa **decidir o que ela quer**.

O primeiro passo é determinar o que você quer alcançar. Pode ser uma grande mudança ou algo pequeno, mas passar algum tempo pensando no que você espera alcançar é um primeiro passo importante em direção ao sucesso. Por exemplo, seu objetivo é ser uma pessoa mais feliz? Aprender a tocar um instrumento musical? Tornar-se bom em um determinado esporte? Ser saudável? Todos esses objetivos são válidos, cabe a você decidir o que quer.

Em seguida, ela precisa **definir seus termos**. Quando Fabiana tiver uma ideia geral do que deseja, deverá começar a pensar no que essas metas significam para ela. A definição que alguém dá para uma meta pode ser bem diferente da definição que

outra pessoa dá para a mesma meta. Por exemplo, se o objetivo em questão é ser mais feliz, Fabiana precisa pensar no que a felicidade significa para ela. Como é uma vida feliz? Que tipos de coisas farão você feliz?

Isso também se aplica aos objetivos menos abrangentes. Se o objetivo é aprender a tocar violão, o que isso significa exatamente para você? Você ficará satisfeito aprendendo alguns acordes para que as pessoas possam cantar junto nas festas? Ou está esforçando-se para se tornar um violonista de concertos de música clássica? Essas são definições muito diferentes para aprender a tocar violão.

Pergunte por quê.

É importante passar um tempo pensando por que você escolheu determinadas metas. Se você refletir sobre suas motivações, poderá descobrir que precisa rever seus objetivos.

Por exemplo, imagine que um dos objetivos da Fabiana seja aprender a tocar violão. Ao parar e pensar por que, ela percebe que é porque acha que as pessoas que tocam violão são populares nas rodas de amigos. Isso não denota uma paixão pelo violão e pode ser uma boa razão para parar por um momento e perguntar a si mesmo se não há outra maneira, mais fácil, de conseguir o que você quer de verdade, que é um objetivo mais social do que musical.

Determine se é possível.

Por último, mas não menos importante, Fabiana precisa decidir se o objetivo é realista. Por mais triste que possa parecer, nem todos os sonhos podem tornar-se realidade. Se o objetivo parece estar além do reino da possibilidade, talvez seja hora de definir uma meta diferente.

Imagine que ela decida que seu sonho é ser a maior bailarina clássica da cidade dela. Essa é uma meta desafiadora para qualquer um, embora possa ser possível para algumas pessoas. No entanto, se ela nunca tiver feito aulas, esse objetivo está, muito provavelmente, além do seu alcance. Isso a predispõe ao fracasso e a desanima.

Fabiana ainda poderá divertir-se dançando com suas amigas, mas se quiser ser a melhor da sua cidade na dança, ela precisa concentrar-se em algo que as aulas de ballet não seja tão importante.