

## ARTIGO

Paulo Vieira  
coach e empresário

É preciso entender a diferença entre sonhos e objetivos e transformar esses objetivos em metas neurologicamente corretas

# Como, de fato, cumprir com as resoluções do fim de ano em 2024

Já estamos no fim do ano e muitas pessoas começaram 2023 fazendo projeções em busca de realização de objetivos, seja começar a academia, mudar de emprego, fazer uma viagem dentre outros desejos, mas a grande maioria desistiu ou não conseguiu cumprir com o que se prometeu.

Amigo, amiga, para que os objetivos traçados sejam alcançados em 2024, é necessário ter consciência, entender a diferença entre sonhos e objetivos e transformar esses objetivos em metas neurologicamente corretas. Explico melhor isso nos parágrafos abaixo.

Quando falo de ter consciência na hora de escrever as resoluções para 2024, quero dizer para termos noção do nosso estado atual. Em meu livro *O Poder da Autorresponsabilidade*, explico que cada um é responsável pelos resultados que obtém. Ou seja, se sua vida está boa, mérito seu. Se ela tá ruim, mérito seu. Consequentemente, só você pode mudar a sua vida. Isso é a autorresponsabilidade.

Entender a diferença entre sonhos e objetivos é saber que os nossos sonhos estão no campo das ideias. Seja aquela viagem almejada, a casa desejada, etc. Já objetivos podemos dizer que são sonhos com data para acontecer. Isso nos faz acreditar ainda mais que somos capazes de realizar qualquer coisa.

E por último, mas não menos importante, transformar os objetivos em metas neurologicamente corretas significa pensar no futuro

e agir no presente. Ou seja, detalhar planos e passo-a-passos para atingir seus objetivos. E como fazer isso? Registrando exatamente qual o seu objetivo e onde quer chegar, escolhendo metas desafiantes e realistas, não dependendo de terceiros para realizar seus objetivos e fazendo uma lista do que você tem e do que vai precisar.

Se você tem uma meta considerada por você mesmo desafiadora ou difícil demais, é interessante dividir o processo em etapas. Desta forma, ao término de cada fase você consegue identificar que está cada vez mais próximo da realização. Outro ponto: mais importante do que alcançar o que se deseja é a trajetória ao longo do caminho, portanto, estabeleça metas que sejam sustentáveis para você e para os seus valores de vida. Desta forma, as chances de sucesso são ainda maiores.

Eu trabalho todos esses temas no Método CIS, que já impactou mais de 1,5 milhão de pessoas no Brasil e no mundo. Acredite, quando você trabalha todas as áreas da vida de forma sistêmica e estipula metas realistas, você avança para que atinja sua melhor versão.

**Paulo Vieira é fundador e Presidente da Febracis, a maior Escola de Negócios da América Latina, autor best-seller, empresário e coach. É criador do Coaching Integral Sistêmico e do Método CIS, considerado o maior treinamento de inteligência emocional do mundo.**

