

RESOLUÇÕES

Casos de sucesso: histórias de quem alcançou seus objetivos

» MARINA RODRIGUES
ESPECIAL PARA O CORREIO

Como definir e alcançar metas em 2024

Especialistas dão 15 dicas de ouro para começar o ano com o pé direito

Henrique da Costa, 32 anos, é engenheiro de software e mostra que é possível avançar nas metas rumo ao futuro que deseja. Em 2023, obteve um marco especial em sua carreira: publicou seu primeiro aplicativo. O app Calculabor promete ajudar trabalhadores a descobrirem seu valor por hora no mercado de trabalho. Além de realizar cálculos em dólar, euro e outras moedas, oferece simulações precisas envolvendo FGTS, imposto de renda, auxílios e outros dados relevantes para se situar na vida profissional.

O engenheiro investiu seu tempo livre durante feriados e finais de semana para criar o aplicativo, mas sem abrir mão da vida social e do descanso. “Eu tive de colocar na cabeça que esse era um segundo emprego. Trabalhei isso psicologicamente para trazer mais responsabilidade e foco. Mas foi tudo muito orgânico”, disse.

A conquista partiu da busca por estabilidade financeira, uma de suas motivações pessoais. “Agora, me sinto muito mais confortável e esperançoso para continuar nesse caminho. O que eu espero no próximo ano é colher os frutos deste trabalho e ter um retorno financeiro efetivo, para tentar uma aposentadoria até, no máximo, os 50 anos”, conta.

Ludmila Machado, 46, profissional da área de comunicação, tem a corrida como hobby. Ao longo de 2023, conseguiu cumprir o objetivo de maior desempenho no exercício, participando de sua primeira meia-maratona (21 km). “Eu tinha uma meta de ser constante, independente da quilometragem e do tempo. A disciplina vira hábito, se você persistir. Para o ano que vem, por exemplo, a minha meta é correr a Maratona de Berlim (42 km), prevista para setembro. Ou seja, tenho de trabalhar desde agora para



1. Faça uma lista de objetivos, detalhando os passos necessários para alcançá-los
2. Tenha metas claras e acessíveis, alinhadas com suas motivações pessoais
3. Comece aos poucos e evolua gradualmente, respeitando o seu ritmo
4. Defina datas e prazos, e monitore seu progresso constantemente
5. Associe avanços a recompensas positivas
6. Compartilhe suas metas com pessoas de confiança
7. Celebre as pequenas conquistas e mantenha o pensamento positivo
8. Procure autoconhecimento, de preferência, com auxílio profissional

9. Pratique a visualização do sucesso e de seus objetivos
10. Em vez de “furar” o planejamento, inclua um dia para sair da rotina
11. Aposte na repetição dos hábitos desejados para estimular a neuroplasticidade do cérebro
12. Priorize a disciplina nos dias que faltar motivação, lembrando-se do objetivo final
13. Mentalize que será mais difícil no início, mas depois ficará mais fácil e natural
14. Não se culpe em caso de falhas — todo dia é uma oportunidade de recomeçar
15. Incorpore meditação na rotina para melhor gestão do estresse e regulação emocional

atingir o alvo, não é uma coisa a curto prazo.”

A corredora teve ajuda de uma educadora física, que disponibiliza uma planilha de organização e controle das atividades. A dica de Ludmila para os iniciantes na corrida é começar aos poucos e testar diferentes horários, para melhor adaptação da rotina. “Ah, ‘mas eu não consigo

correr 10 km’. Comece com 1 km. Não protele para amanhã. Está com preguiça? Não pense, apenas vá”, aconselha.

Ferramentas

Para quem quer seguir estes e outros exemplos de realização, além da boa e velha listinha de desejos para visualizar os planos

traçados, especialistas recomendam o uso de ferramentas de apoio para ajudar a criar uma rotina funcional e desenvolver hábitos. Lucas Santana, especialista em gestão de projetos, sugere o uso de aplicativos on-line, como Todoist, HabitBull, Forest e Coach.me. “Hoje em dia, temos a nossa vida em um smartphone. Por que não se utilizar dessa

Arquivo pessoal



Ludmila Machado treina para a Maratona de Berlim

Arquivo pessoal



Henrique da Costa desenvolveu um app em 2023

ferramenta que sabe tanto de nós?”, argumenta.

Outras alternativas, sugeridas por Ludmila Elias, psicóloga, são as agendas e planners físicos e, para os mais criativos, a técnica de bullet journal, um tipo de caderno personalizado pelo usuário. Seja como for, o importante é não perder de vista o planejamento ao longo do ano.