

# Como colocar em prática as promessas de ano novo

Especialistas recomendam disciplina e ponderação para que se atinjam metas em 2014

As comemorações que marcam o ano novo são, muitas vezes, acompanhadas de promessas para o novo ciclo que se inicia. Entre os notários, não é diferente. O tempo cronológico continua o mesmo, o que muda é a maneira como ele é avaliado. Cumprir tais metas ao longo do ano, no entanto, pode ser uma tarefa difícil.

“Demarcar uma divisão no tempo parece amenizar o sentimento de angústia do que não se consegue controlar, do que está por vir, nos dando a sensação de mais autonomia diante da própria vida e nos tornando mais responsáveis pelas próprias escolhas. Porém, o limite que mostra até onde posso ir – com aquilo que está ao meu alcance – e onde devo parar é muito tênue”, explica a psicóloga Thaiana Brotto. A profissional esclarece que decodificar esses limitadores envolve autoconhecimento e investimento emocional.

Para que a famosa lista de promessas seja cumprida com sucesso, é preciso – em primeiro lugar – verificar se esta é factível com a realidade e com as possibilidades da pessoa. “Criar altas expectativas, sem desenvolver primeiro as habilidades necessárias, pode aumentar o sentimento de frustração e desmotivá-lo nessa jornada de mudanças”, alerta Brotto. Feita tal mensuração, o segundo passo é a disciplina. “Disciplinar-se requer planejamento e organização. Por isso, para tornar essa nova etapa possível, apropriar-se de técnicas e ferramentas costuma ser de grande valia. Estruturar uma lista contendo itens que gostaria que fossem modificados, inserindo-os dentro de uma escala de prioridades, e em seguida implementá-los na rotina diária, costuma ser eficaz para a grande maioria”, explica. É importante, entretanto, tomar certo cuidado para não tornar-se escravo dessas regras, pois “saber reconhecer o momento que a vida pede flexibilidade faz com que a criatividade apareça e mostre outros caminhos”.



Thaiana Brotto

O psicólogo Romildo de Almeida compartilha da mesma opinião. “Projetos que estão além dos nossos limites consomem muito da nossa energia e, portanto, fazem com que desistamos deles com facilidade. Temos que pensar em coisas viáveis e executáveis dentro do ano, que é um período de curto prazo”. Além de demandar grande foco, a fase de mudança pode ser assustadora por deslocar o indivíduo de sua zona de conforto. “Uma parte do nosso cérebro está programada para evitar situações estranhas que podem nos colocar em risco. A saída é fazer um esforço de inteligência para vencer essas programações defensivas e entender que as situações novas podem nos dar a oportunidade de crescimento. Temos que ver no estranho e no novo sempre algo que pode ser apreendido e conquistado. Temos que encarar as mudanças como um desafio positivo que nos ensina a sermos melhores”, aconselha o profissional.

Para a concretização dos objetivos, é importante a organização formal das metas. Todavia, os rituais não precisam ser deixados de lado. “A associação do que acontecia de bom ou de ruim na nossa vida com fenômenos da natureza, mesmo que em um passado remoto, fez com que vissemos um elo de ligação entre os dois. Então fazemos rituais como vestir-se de branco na virada do ano, comer sementes de romã, chupar uva etc. Não há nada de mal em fazer isso por diversão ou puramente como auto-indução para buscar mais autoconfiança, mas, na verdade, não existe essa relação de causa e efeito. Temos que acreditar no nosso esforço, na nossa dedicação e coragem pois não há limites para o que possamos realizar”, resume Almeida.



Romildo de Almeida