

METAS E OBJETIVOS:

O GUIA RÁPIDO PARA ALCANÇAR SEUS SONHOS



SUMÁRIO

OBRIGADO, CARO LEITOR	3
INTRODUÇÃO.....	4
A IMPORTÂNCIA DO SEU PLANO DE AÇÃO	4
A IMPORTÂNCIA DAS SUAS METAS DE VIDA	5
OBJETIVO DESSE EBOOK.....	6
OS 5 PASSOS PARA O ESTABELECIMENTO DE METAS.....	7
PASSO #1: COLOCANDO SEUS SONHOS NO PAPEL – O QUÊ.....	7
PASSO #2: MENTALIZANDO-SE – O PORQUÊ	10
PASSO #3: TRAÇANDO O SEU PLANO DE AÇÃO – O COMO	11
PASSO #4: SENDO PERSEVERANTE – LEMBRANDO DO PORQUÊ.....	12
PASSO #5: SENDO FLEXÍVEL – REFORMULANDO TUDO	14
CONCLUSÃO	15
SOBRE O AUTOR	16
SOBRE INCENTIVO DE VIDA.....	16



OBRIGADO, CARO LEITOR

Fico muito grato por você ter baixado esse ebook!

A minha missão é que você consiga crescer em todas as áreas da sua vida.

Porém, essa minha meta depende diretamente tanto da sua vontade de crescer quanto da sua atitude para que isso aconteça.

Fico muito feliz de saber que pelo menos um dos meus leitores me ajuda nessa minha empreitada. Seja baixando esse ebook, lendo os artigos ou compartilhando o [Incentivo de Vida](#) nas redes sociais.

Obrigado por ter atitude e obrigado por querer crescer.

Agustín D. Parrondo

ATITUDE



INTRODUÇÃO

A IMPORTÂNCIA DO SEU PLANO DE AÇÃO

Você já elaborou uma lista com os seus desejos, metas e objetivos? E que me diz de um prazo para atingi-los?

Para qualquer pessoa que almeje conquistar algo na sua vida, desde tirar a carteira de motorista até chegar a ser o dono de uma empresa multinacional; é imperativo **elaborar um plano de ação** para consegui-lo.

Se você não planeja de forma antecipada os passos que tem que seguir para alcançar as suas metas e objetivos, você vai ter maiores dificuldades na hora de conquistá-los, podendo até não chegar a alcançá-los.

Veja a comparação a seguir: quando você quer chegar numa cidade que nunca visitou, primeiro procura como é que se chega até lá, né? Você procura pelo caminho mais rápido, seja no Google ou perguntando a alguém que já esteve antes nessa cidade. Só é depois disso que você começa a viagem.

Assim, se você quiser atingir seus objetivos, primeiro deve procurar pelo conjunto de ações a realizar, ou seja, o caminho para chegar até esses objetivos. Simples. Não tente alcançar seus objetivos sem um plano de ação porque você pode “acabar perdido no meio do mato”.



A IMPORTÂNCIA DAS SUAS METAS DE VIDA

Na época em que eu morava no Brasil, trabalhei na área de recursos humanos de uma empresa de segurança. Minha principal tarefa era fazer entrevistas aos novos candidatos e escolher os melhores.

Uma das informações mais relevantes para mim era conhecer os objetivos, metas ou propósitos de vida daqueles candidatos. Pois acontecia que os funcionários mais capacitados para as vagas eram aqueles que tinham objetivos melhor definidos.

Lembro que tinha uma coisa que me deixava muito pesaroso:

As metas de vida de muitas dessas pessoas eram pouco claras, ou inclusive, ausentes.

Havia pessoas sem metas na vida! O maior incentivo daquelas pessoas para conseguir aquele emprego era simplesmente “arrumar um dinheiro” para pagar as contas desse mês. **Somente isso.**

Nem um emprego melhor, nem boa qualidade de vida, nem reconhecimento profissional, nem títulos universitários, nem liberdade financeira, nem melhores relacionamentos: nada. Apenas sobreviver mais um mês.



OBJETIVO DESSE EBOOK

Meu principal objetivo ao escrever esse ebook é evitar que isso siga acontecendo. Para começar, quero que você estabeleça uma grande meta na sua vida, qualquer uma, enquanto que ela seja importante para você.

Quantas mais pessoas compreendam a relevância de estabelecer objetivos e metas de vida, mais eu vou ficar satisfeito com esse trabalho.



Acho que você já imaginou qual é **minha meta de vida**: “Ajudar o maior número de pessoas a encontrarem seu incentivo de vida”.

Nesse guia rápido que complementa ao artigo: [“Metas E Objetivos: O Guia Rápido Para Alcançar Seus Sonhos”](#), publicado no site Incentivo de Vida, vou te ensinar os passos que você deve seguir para elaborar o seu plano de ação e assim alcançar as suas metas.

No final do ebook, vou falar sobre um [excelente treinamento](#) para aquelas pessoas que estejam procurando definir metas e alcançá-las. Ministrado por um Coach de renome no Brasil conhecido pela qualidade dos seus ensinamentos.



OS 5 PASSOS PARA O ESTABELECIMENTO DE METAS

PASSO #1: COLOCANDO SEUS SONHOS NO PAPEL — O QUÊ

O fato de colocar seus objetivos e metas num papel tem várias finalidades e benefícios:

1. Averiguar que é o que você quer: seus objetivos/metasp ficarão escritos e concretizados, portanto, eles deixarão de ser apenas desejos ou ideias. É simples, se você não sabe o que você quer vai ser impossível saber do que você precisa para consegui-lo.
2. Fazê-los tangíveis e mensuráveis: eles possuíram limites e te ajudaram a entrar em ação.
3. Escrever suas metas fará com que você possa celebrar os seus progressos.



EXERCÍCIO PARA O PASSO #1

1. Faça uma **lista** com várias metas para as diversas áreas da sua vida (família, trabalho, carreira, finanças e saúde).

Pense naquilo que mais você deseja conseguir nas diferentes áreas.

Após disso, estabeleça um prazo para cada meta: muito curto (menos de 6 meses), curto (de 1 a 3 anos), médio (de 3 a 5 anos), longo (de 5 a 10 anos), muito longo (de 10 a 20 anos).

2. **Subdivida** essas metas em metas menores. Não se esqueça de **estabelecer um prazo** para o cumprimento das submetas.

Esse prazo vai ficar dentro do prazo da meta final. Assim, para uma meta a muito curto prazo, cada submeta deverá abranger um período menor de 6 meses (por volta de 1 a 3 meses).

3. Sua meta tem que **ser realista**. Não se proponha coisas irrealistas.

Exemplo de meta irrealista: ganhar R\$ 1 milhão amanhã cedo.

Esse objetivo não tem como ser realista. A não ser você ganhe a Mega-Sena. Sendo assim, espero que se lembre daquele espanhol que te dava boas dicas ;).



EXERCÍCIO PARA O PASSO #1 – CONTINUAÇÃO

4. Exemplo de UMA meta na área financeira: “Ser uns dos homens mais ricos do Brasil”.
 - a. Ganhar meu primeiro real nessa semana – submeta muito curto prazo.
 - b. Ganhar R\$ 1000 nesse mês – muito curto prazo.
 - c. Economizar R\$ 50 cada mês e ganhar R\$ 10000 em 6 meses – curto prazo.
 - d. Investir em produtos financeiros como ações daqui a 3 anos – meio prazo.
 - e. Adquirir uma franquia. Ganhar R\$ 50000 daqui a 5 anos – longo prazo.
 - f. Adquiri várias franquias em diferentes cidades. Ganhar meu primeiro milhão – muito longo prazo.



PASSO #2: MENTALIZANDO-SE – O PORQUÊ

Agora que você sabe quais metas deseja atingir, está na hora de se preparar mentalmente.

Acredito que esse seja o passo mais importante para o estabelecimento e atingimento de metas e objetivos. Qualquer grande meta que você se proponha só vai ser alcançada se você tiver os pensamentos certos.

Para chegar a ter esses pensamentos, você deve mentalizar a pessoa que deseja ser e a posição em que quer estar no futuro. Deve imaginar o que significará ter atingido essa meta e **antecipar algumas das objeções mentais** que possam aparecer durante a implantação do seu plano de ação:

- Qual é a principal razão para você lutar por atingir essa meta? E as razões secundárias?
- O que você acha que vai **sentir** ao ter atingido essa meta? Alívio, orgulho, alegria, tristeza, alguma outra emoção?
- O que você acha que vai **pensar** ao ter atingido essa meta?
- Que consequências terá para você ter atingido essa meta?
- Quais benefícios vai te trazer atingir essa meta?
- Alguém já logrou fazer algo parecido?

Mentalize-se de que você é o único autor da sua vida, por isso deve pensar e agir de acordo com os resultados que precisa obter.

PASSO #3: TRAÇANDO O SEU PLANO DE AÇÃO – O COMO

Você já sabe o que quer conseguir e está mentalizado para fazê-lo. O próximo passo vai ser traçar seu plano de ação.

Para alcançar objetivos de forma rápida e concreta é importantíssimo ter alguma estratégia, um como proceder, um plano de ação. Não adianta ser inteligente, perspicaz e esperto se você acaba escolhendo dentre todas as estratégias aquela que te leva na direção contrária à sonhada, certo?

Como traçar o plano de ação?

- **Incorporação:** Incorpore essas metas e submetas na sua vida e se assegure de comprovar o seu cumprimento. Faça-lo através da instauração de [bons hábitos](#). Exemplo de hábito: colocar R\$ 50 numa poupança todo mês.
- **Simpleza:** realize as submetas a muito curto prazo para cada meta, depois as de curto prazo, e assim em diante.
- **Foco:** você pode realizar ao mesmo tempo várias submetas de diferentes áreas, porém, não é recomendado realizar ao mesmo tempo submetas da mesma área. Lembre-se do provérbio que diz: *"quem muito abraça, pouco aperta"*.

- **Atualização:** atualize a sua lista de metas e submetas se tiver alguma mudança. As pessoas mudamos nossas preferências continuamente, pelo que as submetas podem mudar. Porém, se você fica mudando tudo constantemente, então deveria verificar a importância que cada grande meta tem para você. Ver passo #5.
- **Antecipação:** você sabe que os problemas costumam surgir do nada. Pode acontecer qualquer coisa não prevista em qualquer momento, e ainda mais quando temos um plano onde qualquer elemento não pensando vai ser considerado como intruso. Para cada meta e submeta, pense nos possíveis obstáculos ou contratemplos que possam surgir. Após isso, antecipe a forma em como você vai evitar esses obstáculos.

CONQUISTE AINDA MAIS.

INCENTIVO DE VIDA TE RECOMENDA ESSE TREINAMENTO:



QUERO SABER MAIS!



PASSO #4: SENDO PERSEVERANTE – LEMBRANDO DO PORQUÊ.

Não desista! Ao longo do caminho vão aparecer diversos obstáculos, muitos dos quais você já terá antecipado ao elaborar seu plano de ação.

Para aqueles obstáculos não previstos, você vai ter que lembrar de porquê começou essa empreitada. Cada vez que uma pedra aparecer no caminho, se lembre do motivo pelo qual você começou a caminhar.

Recomendo você fazer uma **lista de incentivos**, ou seja, uma lista com frases de inspiração e com os principais incentivos para conseguir alcançar essa meta. Lá você vai colocar também alguma das respostas às perguntas que você se fez no passo #2 sobre mentalização.

Exemplo de **lista de incentivos** centrados numa meta da área financeira.

- Se eu atingir essa meta, eu vou poder ajudar aos outros economicamente.
- Se eu atingir essa meta, eu vou poder dedicar mais tempo ao que eu gosto.
- Se eu atingir essa meta, eu vou poder fazer viagens e curtir mais tempo com a minha família.
- Sempre quis ter um negócio próprio.



PASSO #5: SENDO FLEXÍVEL – REFORMULANDO TUDO

Não só na hora de cumprir suas metas, mas também em outros aspectos da sua vida, você tem que ser flexível. A correta adaptação às distintas mudanças que acontecem ao longo do tempo, é a ferramenta que mais irá te beneficiar.

Coisas ruins e desagradáveis podem sempre acontecer e todos nós estamos sujeitos a necessidade de transformação e de mudança. Se você se mantém inflexível diante das circunstâncias é bem provável que acabe se vendo sem saída em algum momento.



Se você fracassa na hora de atingir alguma das suas metas, ou sente que não avança até ela, então deve ser flexível:

1. Reformule o **que**. Será que aquilo pelo que estou lutando segue sendo uma meta prioritária para mim?
2. Reformule o **porquê**. Será que aquilo é tão importante para mim?
3. Reformule o **como**. Será que o plano de ação para atingir essa meta foi estruturado da forma certa? As submetas são as certas?
O prazo para cada meta está certo? É realista essa meta?

Lembre-se que às vezes precisamos dar um passo atrás para pegar impulso. Veja os seus fracassos como pequenas derrotas necessários para atingir a grande vitória.

CONCLUSÃO

A correta aplicação das dicas contidas nesse guia vão supor um tremendo salto no seu desenvolvimento pessoal. Aos poucos, você vai perceber os resultados, enquanto você vai atingindo as submetas para as diferentes áreas da sua vida.

Você vai se sentir realizado e esse sentimento vai influir na sua saúde, autoestima, bem-estar e na sua felicidade. Tudo isso influirá ao mesmo tempo na sua motivação e na sua eficácia para atingir metas, fazendo com que seu rendimento seja ainda maior.

Se você quer ir um passo além e conquistar ainda mais, **recomendo que dê uma olhada** no treinamento que te apresento a seguir.

CONQUISTE AINDA MAIS.

INCENTIVO DE VIDA TE RECOMENDA ESSE TREINAMENTO:



QUERO SABER MAIS!



SOBRE O AUTOR



Meu nome é **Agustín Diaz Parrondo**, sou formado em psicologia e o fundador do [Incentivo de Vida](#).

Sou espanhol, nascido em Madri, e morei um tempo no Brasil – *por isso estamos conversando em português* – 😎

–. Essa foi uma das experiências que mais enriqueceram a minha vida, como você pode comprovar nos diversos exemplos desse e de outros ebooks.

Agora me considero uma pessoa feliz e a caminho da auto realização graças à aplicação na vida real de tudo o que aprendi na carreira de psicologia – *conhecimento que vou compartilhar com você nesse ebook* –.

SOBRE INCENTIVO DE VIDA

Em Incentivo de Vida temos um objetivo, ajudar a nossos leitores a encontrarem a motivação necessária



para realizar e cumprir os diversos sonhos da sua vida.

Vamos a ajudá-los a encontrarem um **incentivo**.

O Incentivo de Vida é um site dedicado às distintas áreas do desenvolvimento pessoal. Nele damos dicas sobre temas como motivação, saúde mental aplicada, habilidades pessoais e produtividade.

Se ainda não o fez, [cadastre-se gratuitamente](#) na nossa lista de e-mails para receber em primeira mão dicas e artigos exclusivos sobre desenvolvimento pessoal. As **melhores dicas** são para os assinantes de Incentivo de Vida.



INCENTIVO DE VIDA

O CAMINHO É MAIS FÁCIL COM UM GUIA