

E-BOOK

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

5 DICAS PARA ALCANÇAR SEUS
OBJETIVOS



INSTITUTO INSPIRARE

WWW.CLINICAINSPIRARE.COM.BR

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1

USE O MÉTODO A SMART

2

UM PASSO DE CADA VEZ

3

ANOTE SEUS OBJETIVOS EM VÁRIOS
LUGARES

4

NÃO SEJA DEMASIADO DURO CONSIGO
MESMO

5

APRENDA A DIZER "NÃO"

INSTITUTO
INSPIRARE

E-BOOK
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

"TODOS NÓS TEMOS CERTAS METAS QUE GOSTARIA DE ALCANÇAR EM DIFERENTES FASES EM NOSSAS VIDAS. NO ENTANTO, NEM TODOS NÓS SOMOS CAPAZES DE ENCONTRÁ-LOS. EMBORA SAIBAMOS QUAIS SÃO OS NOSSOS OBJETIVOS, NEM SEMPRE NOS PARECE CLARO A MANEIRA QUE UTILIZAREMOS PARA ALCANÇÁ-LOS, OU SEJA, TER OBJETIVOS E METAS É UMA COISA E ALCANÇÁ-LOS É OUTRA COISA COMPLETAMENTE DIFERENTE. MAS SE VOCÊ JÁ TEM SEUS OBJETIVOS, OU SEJA, JÁ SABE ONDE QUER CHEGAR OU O QUE QUER CONQUISTAR, PARABÊNS, VOCÊ JÁ TEM 50% DE TODO NEGÓCIO GARANTIDO. E PARA AJUDÁ-LO A CONQUISTAR SUAS METAS NÓS LISTAMOS CINCO DICAS QUE VÃO SER O DIFERENCIAL PARA SUA CAMINHADA EM RUMO ÀS SUAS METAS.

MAS SE VOCÊ NÃO TEM
DEFINIDO SEUS OBJETIVOS...

O primeiro passo é defini-los, e para isto vamos precisar de papel e caneta. A primeira coisa a fazer é estar em um ambiente onde não será interrompido o tempo todo, onde se sinta confortável e tranquilo, também é importante ter tempo para elaborar os objetivos que se deseja alcançar, afinal, ninguém cria seus objetivos num passe de mágica.

É preciso refletir e saber que existem três tipos de objetivos:

1 – Objetivos a curto prazo (aqueles que acontecerão ainda este ano);

2 – Objetivos a médio prazo (aqueles que acontecerão em mais ou menos dois anos);

3 – Objetivos a longo prazo (aqueles que acontecerão daqui cinco anos).

Sabendo isto você pode colocar os três itens separados em um papel e ir colocando embaixo de cada um o que você deseja alcançar (uma lista em baixo de cada objetivo (curto/médio/longo prazo.

Revisite este papel sempre que puder para ajustar, acrescentar, remanejar, passe-o a limpo, talvez possa usar uma agenda, um caderno ou algo que você acredite que funcione melhor pra você, separamos algumas coisas que você precisa saber para definir seus objetivos:

Nunca defina uma meta porque seu amigo ou parente pediu-lhe para fazê-lo.

Você deve sempre definir metas que ajudam a melhorar pessoalmente e profissionalmente. (afinal, este é o propósito)

As metas devem torná-lo um melhor ser humano.

(independente de qual melhora seja, afinal, melhorar sempre é bom!)

O objetivo precis até trazer benefícios, mas requer esforço e jamais poderá causar sofrimento em alguém.

Se você quiser, você pode fazer uma lista das consequencias positivas que seu objetivo alcançado lhe trará, isto ajudará a criar um mapa mental.

E-BOOK
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

OS OBJETIVOS DEVE AGREGAR VALOR À
SUA VIDA, MOTIVÁ-LO...
DEPOIS QUE SEUS OBJETIVOS ESTIVEREM
TRAÇADOS, APROVEITE AS NOSSAS DICAS
PARA COLOCÁLOS EM PRÁTICA:

INSTITUTO
INSPIRARE

1. USE O MÉTODO A SMART

#DICA 1

A primeira dica é pegar tudo o que você anotou e responder as perguntas do SMART. Responda com total honestidade, não hesite em colocar detalhes e especificar bem alguns tópicos, segue a tabela de perguntas para você responder em seu caderno:



SMART é um sistema inteligente é muito importante para o estabelecimento de metas. Específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e prazos precisam ser definidas, independentemente de se eles são destinados para o desenvolvimento pessoal ou profissional. Seguindo esta técnica, você estará dando uma estrutura definida para seus objetivos tornando-as precisas, de modo que se tornará fácil para alcançá-las.

**2. UM
PASSO DE
CADA VEZ**

#DICA 2

Se seu objetivo for muito grande, a melhor maneira de alcançá-lo é quebrá-lo em várias partes menores, isto ajudará você a se concentrar mais e ter mais confiança para buscar o objetivo.

Cada parte menor deste grande objetivo que for concluída merece ser comemorada, pois, você estará cada vez mais próximo de sua meta.

Uma pergunta que deve te acompanhar nesta trajetória é: “O que estou fazendo hoje, me aproxima da minha meta?”

Se a resposta for sim. Ótimo, continue!

Se a resposta for não. Pare e volte a focar em seus objetivos.



**3. ANOTE
SEUS
OBJETIVOS
EM VÁRIOS
LUGARES**

#DICA 3

Pode parecer ser uma dica simples, mas ajuda!

Anote todos os seus objetivos e fixe-os em seu quarto, faça um painel, ou que tal um gráfico onde você vai acompanhando seu desempenho, a imaginação pode fazer parte desta tarefa de ter seus objetivos sempre a vista, te lembrando e te motivando a buscá-lo constantemente.

Outra opção é criar um diário dos objetivos e escrever todos os dias os passos dados para a caminhada em busca do objetivo e de quebra você ainda poderá usar esta material (diário dos objetivos) para escrever sobre sua jornada de como atingiu suas metas.



**4. NÃO SEJA
DEMASIADO
DURO
CONSIGO
MESMO**

#DICA 4

Definir metas e atingi-los com uma taxa de sucesso de 100% não é tarefa fácil! É complicado alcançar 100% de sucesso no seu primeiro objetivo; no entanto, você nunca deve desistir. Não seja demasiado duro consigo mesmo. Seja consciente e determinado a continuar com a sua próxima tentativa com foco renovado e muitos tópicos de sua primeira tentativa. Afinal, a vida é uma viagem que merece ser apreciada.

Thomas Edison disse: “De fato, não fracassei ao tentar, cerca de 10.000 vezes, desenvolver um acumulador. Simplesmente, encontrei 10.000 maneiras que não funcionam.” Foi com esta persistência que criou a lâmpada elétrica incandescente.



5. APRENDA A DIZER “NÃO”

#DICA 5

Se você me falasse que de todas as cinco dicas iria guardar apenas uma, eu te diria para guardar esta “aprenda a dizer não”. Esta é uma dica importantíssima para se atingir objetivos. aprender a dizer não para o que lhe afasta do seu objetivo principal, pois cada não que você dá, pode te levar mais perto do seu grande sim.

Aprender a dizer não é tão poderoso que te ajuda não apenas no alcance das suas metas, mas também na manutenção da sua saúde mental.

Quer aprender a dizer não de uma maneira saudável e amigável? Acesse o link e faça o exercício “Aprenda dizer não” e veja como dizer não pode ser mais fácil do que você pensa.

<https://www.youtube.com/watch?v=f7anFagRBbg>



ESSAS FORAM NOSSAS DICAS PARA QUE VOCÊ ALCANCE SEUS OBJETIVOS E TENHA MAIS QUALIDADE DE VIDA. CASO VOCÊ TENHA DIFICULDADE EM DEFINIR SUAS METAS, ENTENDER QUAIS SÃO SUAS PRIORIDADES E MANTER-SE FOCADO, MAS QUER MUITO ATINGIR SEUS OBJETIVOS, UMA ÓTIMA FORMA DE EVOLUIR PESSOAL E PROFISSIONALMENTE É FAZENDO TERAPIA. BUSQUE UM PROFISSIONAL EM NOSSA CLÍNICA, ENTRE EM CONTATO E TIRE SUAS DÚVIDAS.:

WATHSAPP 18. 99716 6668

A CLÍNICA INSPIRARE ESTÁ LOCALIZADA NA RUA PRESIDENTE BERNARDES 67 - VILA SÃO PAULO - ARAÇATUBA/SP - FONE; 18. 3623 55332

NOSSO ENDEREÇO ELETRÔNICO:
[WWW,CLINICAINSPIRARE.COM.BR](http://WWW.CLINICAINSPIRARE.COM.BR)

EMAIL: INSTITUTOINSPIRARE@GMAIL.COM

A person in a kayak is silhouetted against the ocean at sunset. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of blue and orange. The water is dark with gentle ripples. The person is in the lower center of the frame, holding a red paddle.

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

INSTITUTO INSPIRARE

WWW.CLINICAINSPIRARE.COM.BR