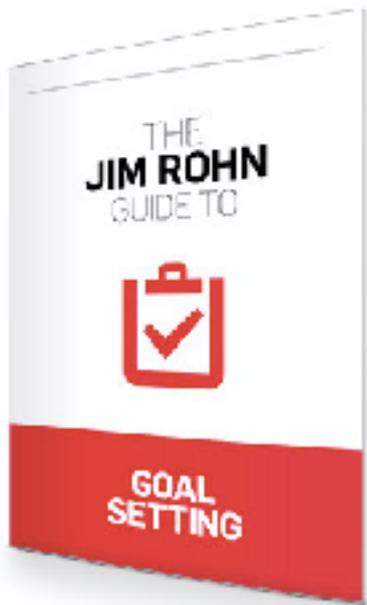


O GUIA DO JIM ROHN PARA O ESTABELECIMENTO DE METAS



Estabelecimento de metas é uma matéria que alterou minha vida para sempre. Eu tinha acabado de conhecer meu mentor, Sr. Earl Shoaff quando um dia ele disse para mim: “Sr. Rohn, deixe me ver sua atual lista de metas. Eu tenho muita experiência e já tenho lidado com isso há algum tempo. Vamos dar uma olhada e talvez eu possa lhe dar algumas boas idéias.” Eu disse: “Eu não tenho uma lista de metas.” E ele respondeu: “Bem, se você não tem uma lista, eu posso estimar o seu saldo bancário com uma pequena margem de erro.” E ele acertou!

Isso chamou minha atenção. Eu disse: “Você quer dizer que meu saldo bancário seria muito maior se eu aprendesse a estabelecer metas?” Ele respondeu: “Drasticamente maior!” E eu disse, finalmente: “Então, eu quero aprender a estabelecer metas!” É uma habilidade fantástica para se desenvolver: como projetar seu próprio futuro. Uma vida bem vivida é uma vida projetada. Não uma que acontece por acidente, por acaso, simplesmente passando os dias, tentando sobreviver. Isso é muito comum. Mas se você pode começar a dar dimensões, design, cor e objetivos e propósitos, os resultados podem ser extraordinários.

Use sua imaginação

Estabelecimento de metas oferece a chance de experimentar o poder de sua imaginação. Pense a respeito. Imaginação constrói cidades. Imaginação conquista doenças. Imaginação desenvolve carreiras. Imaginação estabelece relacionamentos. Imaginação é onde todos os valores tangíveis e intangíveis começam. Então, o que você precisa aprender a fazer é usar esse poderoso recurso. Usar esse recurso da imaginação para o estabelecimento de metas envolve pensar no seu futuro, pensar no amanhã ou no restante do dia. Pensar sobre o restante do ano ou sobre os próximos 10 anos. Você pode usar sua imaginação para começar a prospectar para o futuro, para o seu eu possível.

As 5 Coisas que nos afetam

1. O Ambiente

Não dói fazer uma contribuição simples para o ambiente. Pegue um pedaço de papel do chão e jogue no lixo. Se todos fizessem isso, o mundo seria bem melhor. Uma pequena contribuição não custa nada. Se todos contribuírem, que diferença pode ser feita!

2. Eventos

Eventos nos afetam, alguns pequenos, outros grandes. Alguns pessoais, outros nacionais, outros globais. Pense em qualquer grande evento de significância local, nacional ou global. Esse tipo de eventos afetam a todos nós. Existem eventos menores e diários. Eventos familiares e da comunidade. Todos nós somos afetados por esses eventos.

3. Conhecimento

Todos nós somos afetados pelo que sabemos ou o que não sabemos. Aqui está uma boa frase para anotar: ignorância não é uma bênção. Ignorância é uma tragédia. Ignorância é devastadora. Ignorância cria doença. Ignorância irá reduzir sua vida. Ignorância irá esvaziar sua vida e deixar você sem nada, nada para poder contar, contribuir. Não, ignorância não é uma bênção. Aqui está outra anotação a fazer: O que você não sabe poderá lhe prejudicar. O que você não sabe irá afetar sua vida tragicamente. O que você não sabe irá deixar sua vida vazia. O que você não sabe irá deixar você sem relacionamentos. Todos nós somos afetados pelo que sabemos e pelo que não sabemos. É por isso que você tem que ler os livros. Lembre-se o livro que você não ler não lhe ajudará.

4. Resultados

Nós somos afetados pelos resultados. Quer sejam resultados financeiros, pessoais ou sociais. Todos nós somos afetados pelos resultados. Disciplinas não executadas no futuro nos darão resultados pobres. Disciplinas bem gerenciadas podem nos dar bons resultados.

5. Nossos sonhos

Nós todos somos afetados pelos nossos sonhos, nossa visão de futuro.

Quando o futuro puxa você

Tenha certeza de que o que estiver te puxando na vida, seja o futuro. Algumas pessoas vivem no passado e deixam-se puxar para trás e serem influenciadas por ele. Sim, nós devemos lembrar do passado e revisá-lo para torna-lo útil no futuro. Mas aqui está a chave: Tenha certeza de que quem está puxando você seja o futuro!

Agora, se você é relapso com seus sonhos, relapso com seus objetivos e propósitos, se essas coisas não estão bem planejadas, então isso não irá te puxar com força. Você terá uma tendência maior a ser puxado pelo passado ou ser puxado em várias direções pelos eventos, circunstâncias ou distrações. Então, para se salvar de ser puxado em várias direções, você deve começar agora mesmo a confiar em projetar o seu futuro, para que ele atraia a maior parte de sua atenção e foco impulsionando-o para conquistar suas metas.

Sonhos Fortes

Metas são como imãs, elas atraem. E quanto mais fortes elas são, mais propósito possuem, quanto maiores são e mais singulares, mais forte elas lhe puxam.

Metas excelentes e sonhos grandes ajudam-nos a atravessar todos os tipos de desafios. Elas puxam você através de invernos de descontentamento. Elas puxam você através das distrações. Sonhos fortes e grandes atraem-nos, como um magneto. Metas fortes puxam-nos através de um desastre. Muitas pessoas são engolidas por um desastre porque não possuem nada do outro lado para atraí-los. Um dia ruim pode te deixar perplexo se você não tiver algo realmente de propósito no outro lado desse dia, no outro lado desse período difícil, no outro lado desse desafio.

Se você tem bastante metas que te atraem e te puxam, elas irão te puxar através de todas essas coisas e muito poucas irão segurar você. Você terá a capacidade de superar os períodos mais difíceis se você tiver essa visão espetacular na sua frente, para onde você está indo e o que vai alcançar. Atravessar será fácil.

Aprendendo a estabelecer metas

Uma vez que eu aprendi a estabelecer metas, isso transformou minha vida para sempre. É uma experiência incrível. Quando eu viajo pelo mundo e estou no avião, eu digo que sonhei com esse dia uma vez. Eu costumava ir para o aeroporto, ver a decolagem dos aviões e dizia, “um dia eu vou estar nesse avião.” Eu sonhei com isso.

Eu sonhei com o outro lado do mundo. Eu nunca tinha ido a Itália, mas sonhei com isso. Eu nunca tinha ido a Israel, mas sonhei com essa viagem. Eu nunca tinha ido a África do Sul, mas sonhei com isso. Eu nunca tinha ido a Austrália, mas sonhei com isso. E claro, passo a passo, país por país, vôo por vôo, eu comecei a ticar cada país de minha lista. É um sentimento incrível. É poderoso estabelecer essas metas, alcançá-las no futuro, desenvolver algo no melhor de suas habilidades, refinar no caminho, reavaliar periodicamente, crie uma nova lista. É sua vida, é seu futuro.

3 Componentes das Metas Poderosas

Eu sempre digo que a principal razão de se estabelecer uma meta é o que ela faz você executar para alcançá-la. Isso irá sempre ser muito mais valioso do que a meta em si. É por isso que as metas são tão importantes. Elas são parte do tecido que compõe nossas vidas.

Estabelecer metas fornece foco, dá forma aos nossos sonhos e nos dá a habilidade de conhecer as ações exatas que precisamos executar para ter tudo que desejamos da vida. As metas são entusiasmantes por nos dá foco e destino na vida. As metas fazem com que nos esforcemos e crescamos de forma nunca antes vista. Para alcançar as metas, nós devemos nos tornar melhores. Devemos mudar e crescer.

Metas poderosas têm 3 componentes

- Elas devem ser inspiradoras
- Elas devem ser críveis
- Devem ser metas nas quais você pode agir

Quando suas metas te inspiram, quando você acredita e age sobre elas, você as alcança!

Visão de Longo Prazo

As metas também fornecem visão de longo prazo para nossas vidas. Todos nós precisamos de metas poderosas de longo prazo para nos ajudar a ultrapassar obstáculos de curto prazo. A vida é projetada de tal forma que nós olhamos para o longo prazo e vivemos o curto prazo. Sonhamos com o futuro e vivemos o presente. Infelizmente, o presente pode produzir muitos obstáculos. Felizmente, quanto mais poderosas nossas metas (por serem inspiradoras e críveis), mais seremos capazes de agir para conquistá-las em curto prazo e garantir que elas vão acontecer.

Princípios Chave para o Estabelecimento de Metas

Então vamos dar uma olhada mais de perto no tópico de estabelecimento de metas e ver como nós podemos torná-lo cheio de força e, ao mesmo tempo, prático. Quais são os princípios-chave que devemos aprender e lembrar quando estivermos estudando e escrevendo nossas metas? Eu acredito que existem 4 áreas onde devemos colocar ênfase:

1. Avaliação e Reflexão

A única forma em que podemos razoavelmente decidir o que queremos no futuro e como iremos chegar lá é primeiro ver onde estamos agora e qual o nosso nível de satisfação sobre essa situação. Com nosso foco no estabelecimento de metas, a primeira tarefa é separar um tempo para avaliação e reflexão.

2. Sonhos e Metas

Quais são os seus sonhos e suas metas? Não relacionadas ao seu passado ou o que você acha que pode conseguir, mas o que você quer. Você já sentou e pensou de verdade sobre seus valores de vida e decidiu o que queria? Não é o que outra pessoa diz que você deveria ter ou o que a cultura diz que você deveria ter. Tem que ser os sonhos e metas nascidos em seu coração e mente. Metas únicas para você, oriundas de quem você foi criado para ser e presenteado para se tornar.

3. Metas SMART (Esperto em Inglês)

Metas SMART vêm do inglês Specific (específicas), Measurable (Mensuráveis), Attainable (Atingíveis), Realistic (Realistas) e Time-Sensitive (Temporizadas).

Específicas: Não seja vago. Exatamente o que você quer?

Mensuráveis: Quantifique sua meta. Como você irá saber se atingiu ou não?

Atingível: Seja honesto com você mesmo sobre o que você pode alcançar de forma razoável nesse ponto de sua vida levando em consideração suas atuais responsabilidades.

Realistas: Tem que ser reais e práticas.

Temporizadas: Associe um prazo para cada meta. Quando você completará sua meta?

4. Prestação de Contas

Pense nessa expressão. Ela significa que você deve dar satisfação a alguém. Quando alguém sabe sobre suas metas, essa pessoa ajuda você a prestar contas. Pode ser alguém tentando

atingir a mesma meta com você ou simplesmente alguém para quem você possa dar uma idéia. Ter uma pessoa para prestar contas te dará um motivo a mais para alcançar a sua meta.

Então, avalie e reflita. Decida o que você quer. Seja SMART. Preste contas. Quando você coloca essas 4 chaves juntas, você se coloca em uma posição de impulsionar-se no rumo de suas metas e para o tipo de vida que deseja.

Avaliação e Reflexão

A base para saber onde queremos ir é saber de onde viemos e onde estamos. É importante saber também o quão bem fizemos até aqui para alcançar o que conseguimos. Essa é a essência da avaliação e reflexão. Nós precisamos entender como olhar para o que fizemos e usar isso como uma plataforma para o que queremos fazer a seguir.

O processo de avaliação é relativamente simples, mas pode variar um pouco. O ponto importante é ter um processo. Aqui está o processo básico para avaliação e reflexão:

1. Encontre um lugar tranquilo

Reflexão é melhor quando feita longe de distrações. Ela te dá um espaço mental para pensar.

2. Faça em intervalos regulares

Quer seja uma vez por semana, a cada duas semanas, uma vez por mês ou por trimestre, tenha certeza de separar um tempo em intervalos regulares para avaliar e refletir.

3. Olhe para trás

Olhe para o que já alcançou e onde está. Seja específico, seja verdadeiro. Seja brutalmente honesto.

4. Escreva

Mantenha registros. Isso te dá a chance de, na próxima avaliação, isso te dá a chance de, no próximo estágio da avaliação, ver exatamente onde estava da última vez e manter o processo o mais objetivo possível.

5. Olhe para frente

Estabeleça sua próxima meta. Estique-se de acordo com o que funciona para você.

Esse é o processo básico de avaliação e reflexão. Se você nunca fez isso antes, então isso irá fazer você começar. Tenha certeza de seguir a idéia geral e separar um tempo para avaliação e reflexão.

Por que Avaliar?

Agora, o propósito da avaliação é duplo. Primeiro, ela te dá uma forma objetiva de olhar o que já alcançou e a visão que persegue para sua vida. Segundo, mostra onde você está para que possa determinar onde você precisa ir. Em outras palavras, ela te dá a base para você trabalhar.

Todos nós já escutamos a frase: "Uma vida não avaliada não vale a pena ser vivida." Avaliar e refletir nos coloca cara a cara com quem somos e o que nos tornamos. Mais importante, nos dá o tempo para sonhar e criar a visão para o que queremos nos tornar. Somente quando nós saímos de nosso dia cheio, podemos entrar no estado mental e tranquilidade no coração que precisamos para encontrar aquele lugar interno onde vemos o que somos e o que podemos nos tornar.

Aqueles que nunca se dedicaram a avaliar e refletir irão boiar na vida, vivendo direcionado pelas forças da cultura, circunstâncias, pressões sociais, fraquezas pessoais, etc.

Em contraste, aqueles que investem tempo em avaliar e refletir irão se transformar em algo como um carvalho na tempestade: têm uma fundação firme, sabem como estão, sabem como chegaram lá e, por fim, chegarão aos seus objetivos não importa o que apareça em seus caminhos.

Eu encorajo fortemente você a investir duas horas nessa semana para avaliar e refletir. Veja onde está e anote em seu diário para que com o progresso dos meses e a continuidade do processo em tempos regulares de avaliação e reflexão, você veja quanto progrediu. Isso é entusiasmante!

Estabelecendo Metas e Sonhos

Um dos presentes mais incríveis que nos foi dado como seres humanos é o inquebrável desejo de ter sonhos de uma vida melhor. Melhor ainda, nós também temos a habilidade de estabelecer metas para viver esses sonhos.

Pense sobre isso: Nós podemos olhar fundo dentro de nossos corações e sonhar com uma melhor situação para nós e nossas famílias. Podemos sonhar com um futuro financeiro seguro e estados emocionais e físicos de saúde e, certamente, melhor vida espiritual. Mas o que faz isso ainda mais poderoso é que também nos foi dada a habilidade de entrar em ação e perseguir esses sonhos. Não somente persegui-los, mas possuímos a capacidade cognitiva de estabelecer um plano e estratégias - estabelecer metas - para atingir esses sonhos. Isto é muito poderoso!

Quais são suas Metas e Sonhos?

Agora, deixe-me esclarecer algo aqui sobre sonhos e metas: não estamos falando do que você já fez ou tem. Estamos falando do que você quer.

Você já separou um tempo para refletir de verdade, escutar quietamente seu coração, ver quais sonhos habitam seu interior? Seus sonhos estão lá, todos nós temos. Eles podem viver bem na superfície ou estarem bem enterrados devido aos anos que outras pessoas passaram dizendo que você era tolo... Mas eles estão lá. Quando eu conheci o Sr. Shoaff, ele me colocou para trabalhar ao fazer as perguntas difíceis que me tornaram entusiasmado com meus sonhos, e ele me ajudou a traduzir esse entusiasmo em ações estratégicas em perseguir o que eu queria. Agora eu vou te guiar pelas mesmas disciplinas que irão te ajudar a liberar o poder dos sonhos dentro de você.

Escute você Mesmo

Então, como nós descobrimos quais os nossos sonhos? Esse é um processo interessante e se relaciona primeiramente com a arte de escutar. Não é escutar os outros; é escutar a si mesmo. Se nós escutamos os outros, ouvimos seus planos e sonhos, e, algumas vezes, eles vão tentar colocar seus sonhos e planos em nós. Se nós escutarmos os outros, nunca ficaremos plenos. Nós ficaremos perseguindo apenas sonhos superficiais que não estão enraizados profundamente na gente.

Em vez disso, devemos escutar nossos próprios corações. Escutar os sonhos nascidos de nossas paixões e desejos que possuímos de forma única. Aquiete-se e escute. Aquiete-se exatamente da mesma forma que faz para escutar seu próprio coração batendo em seu peito. Seus sonhos têm o próprio ritmo batendo dentro de você. Tudo que tem que fazer é aquietar-se o suficiente para escutar suas batidas.

Agora vamos dar uma olhada em passos práticos para escutar nossos corações e nos conectar com nossos sonhos.

Reserve um Tempo para Aquietar-se

Ficar um tempo quieto e em silêncio é algo que não fazemos muito nesse mundo tão corrido. Nós nos apressamos e estamos constantemente escutando o barulho ao nosso redor. Nós não podemos nos confundir porque estamos ocupados. Ao invés disso, nós precisamos constantemente nos perguntar: "Ocupado fazendo o que?" Em outras palavras, as atividades que estamos participando estão nos movendo no rumo das nossas metas? Se não, trabalhe para eliminar essas coisas e substituí-las por esse tempo em silêncio.

O coração humano foi feito para ter esses tempos de silêncio, reflexão. Isso nos permite nos aprofundar em nós mesmos. É quando fazemos isso que nossos corações se libertam e voam nas

asas de seus próprios sonhos. Agende tempo de silêncio como “tempo para sonhar” nessa semana. Sem outras pessoas, sem celular, sem computador. Somente você, um caderno, uma caneta e seus pensamentos.

Pense sobre o que realmente te entusiasma. Quando estiver em silêncio, pense sobre essas coisas que fazem o seu sangue ferver. O que você ama fazer, por diversão ou para ganhar a vida? O que você ama conquistar? O que você tentaria se tivesse garantia de sucesso? Que grandes pensamentos movem seu coração para um estado de entusiasmo e felicidade? Quando você responder a essas perguntas, você se sentirá incrível porque estará na “Zona dos Sonhos”. Somente quando você chega nesse ponto é que pode descobrir e começar a experimentar o que os sonhos são de verdade.

Faça uma Lista e Estabeleça Prioridades

Escreva todos os seus sonhos. Não se limite achando algum muito alto ou tolo. Lembre-se, você está sonhando! Deixe seus pensamentos voarem na medida em que anota tudo cuidadosamente. Agora olhe para sua lista e estabeleça prioridades nesses sonhos. Quais os mais importantes? Quais os mais possíveis? Quais você amaria mais realizar? Coloque-os na ordem em que você realmente irá se concentrar. Lembre-se, estamos sempre nos movendo rumo a ação, não somente sonhando.

Por que estou pedindo a você que tome parte nesse exercício? É porque a vida é curta demais para não perseguir seus próprios sonhos. No fim de sua vida, tudo o que terá a possibilidade de fazer é olhar para trás. Você pode refletir com alegria ou arrependimento. E todos nós sabemos que o esforço das disciplinas pesa gramas enquanto a dor do arrependimento pesa toneladas. Aqueles que sonham, estabelecem metas e agem sobre elas são aqueles que vivem vidas de alegria e têm senso de paz quando estão próximos ao fim de suas vidas. Eles finalizarão bem e possuem um senso de orgulho e realização, não só para si mesmos, mas para suas famílias. Esse sentimento não tem preço!

Lembre-se: Esses são os sonhos e metas nascidos de seu coração e mente. Metas únicas para você. Elas vem de quem você foi criado para ser e presenteado a se tornar! Suas metas específicas são o que você quer alcançar porque elas irão tornar sua vida alegre e trazer sensação de preenchimento para você e para sua família.

Estabeleça metas SMART

Eu gosto muito do acrônimo SMART: do inglês, Específico, Mensurável, Atingível, Realista e Temporizável. Um dos aspectos-chave do estabelecimento de metas de que falei antes é que precisamos ser espertos (SMART, em inglês) quando estabelecemos nossas metas. Nós queremos decidir de forma inteligente quais serão nossas metas para que possamos alcançá-las de verdade. Nós queremos estabelecer metas que nosso coração conceba, que nossa mente acredite e nossos corpos vibrem. Vamos dar uma olhada ainda mais próxima em cada componente das metas SMART.

Específica

Metas não são lugar para devaneios. Não podem ser vagas. Metas ambíguas produzem resultados ambíguos. Metas incompletas produzem futuros incompletos. Quando somos específicos, nós liberamos o poder de nossos sonhos e estabelecemos forças para ação que nos empodera para atingir nossas metas. Nós, então, sabemos exatamente em que estamos mirando, não há dúvidas.

Na medida em que estabelecemos nossas prioridades e gerenciamos nosso tempo, fazemos isso para uma meta específica, para atingir os resultados que esperamos. Não há adivinhação. O futuro está fixo em nossa mente e nós o vemos, especificamente. Isso é poderoso! Nunca subestime o quão importante é ser muito específico, ter metas claras. Elas agem como ímãs que atraem os seus sonhos para você. Uma meta SMART é Específica.

Mensurável

Sempre estabeleça metas mensuráveis. Eu diria especificamente mensuráveis, para colocar o princípio de que devem ser específicas também. Nossas metas devem ser estabelecidas de forma que saibamos o quanto estamos avançando. Quer seja por horas, quilos, reais ou qualquer outra escala, nós devemos saber exatamente como estamos medindo nossa jornada através da vida pelas nossas metas. Imagine se você não medisse suas metas. Você nunca saberia que caminho está seguindo ou se está indo para algum lugar. Uma meta SMART é Mensurável.

Alcançáveis

Uma das coisas ruins que as pessoas fazem, com boas intenções, é estabelecer metas que não são alcançáveis. Embora seja muito importante estabelecer metas grandes que façam seu coração voar com entusiasmo, também é imperativo que sejam alcançáveis.

O que significa alcançável? Uma meta alcançável é uma meta possível de ser atingida dentro de um período de tempo no qual você vai trabalhar. Agora, quando eu digo alcançável, eu não estou falando fácil. Nossas metas devem ser estabelecidas de forma que nos desafiem a crescer na medida em que progredimos para a realização. Uma meta SMART é Alcançável.

Realista

A raiz da palavra realista é real. Uma meta deve ser algo que nós podemos razoavelmente tornar real ou realidade em nossa vida. Existem metas que não são realistas. Você tem que poder dizer, mesmo sendo uma meta onde você vai se esticar muito, que ela é realista, que você pode realizá-la. Você talvez tenha de dizer que vai ter que fazer X, Y e Z, mas se isso for feito, você poderá alcançá-la.

Eu não estou dizendo, de forma alguma, que você não deve ter uma meta grande, mas que a meta deve ser realista. Isso é bem individual. Para uma pessoa uma meta pode ser realista, para outra não. Eu encorajo você a ser bem honesto com você mesmo na medida em que você planeja e avalia. Talvez seja um bom arranjar um amigo para te ajudar, pois amigos são naturalmente otimistas e não pessimistas. eles podem ser de grande ajuda para você saber o que é realista. Sabendo que, talvez, você precise de um pouco de ajuda para diferenciar entre alcançável e realista, aqui está um exemplo. Vamos dizer que você está com bastante excesso de peso e precisa perder 75Kg para chegar no seu peso ideal. Essa meta é alcançável? Claro. Se você a tornar realista também. Por exemplo, não é realista você achar que vai alcançá-la em 5 meses. Dezoito a 24 meses é mais realista (com trabalho duro!). Portanto, perder 75Kg em dois anos é tanto realista quanto alcançável, enquanto perder esse mesmo peso em 5 meses não é nem realista e nem alcançável. Uma meta SMART é Realista.

Temporizável

Toda meta deve ter um prazo. A vida é muito mais produtiva para nós como humanos, pois existe um prazo anexada a ela. Você pode imaginar a procrastinação que existiria se as pessoas nunca morressem? Nós nunca começaríamos nada, poderíamos sempre procrastinar.

Um dos aspectos mais poderosos de uma meta é que ela tem um fim, um tempo na qual você deve alcançá-la. Você começa a trabalhar por que você sabe que tem um fim, e, na medida em que o tempo passa, você trabalha para não se atrasar. Na medida em que o prazo se aproxima, é uma boa idéia quebrar uma meta grande em períodos de tempo mensuráveis. Estabeleça metas menores e trabalhe para alcançá-la em seu próprio tempo. Metas SMART são temporizáveis.

Prestação de Contas

Agora vamos dar uma olhada em como aplicar o test SMART em suas metas para assegurar que elas são poderosas. Como um contrato com você mesmo ou outra pessoa, prestação de contas é uma chave fundamental no estabelecimento de metas. Naquela época, Sr. Shoaff foi para quem eu prestava contas no progresso de minhas metas. Ele fazia aquelas perguntas difíceis que me mantinham motivado para continuar trabalhando para alcançar meus sonhos. Prestação de contas coloca mais força no processo. Se uma meta é estabelecida e apenas uma pessoa sabe, ela

realmente tem poder? Muitas vezes não. No máximo, ela não é tão poderosa quanto uma meta que uma ou mais pessoas saibam e você tenha que prestar contas com elas.

Prestação de contas significa que você deverá fornecer relatórios de suas ações para você mesmo ou outras pessoas. Prestação de Contas é uma expressão meio grosseira, mas significa fundamentalmente acompanhamento. Quando alguém conhece quais são suas metas, eles acompanham e “cobram” perguntando como está o progresso. A Natureza Humana tem algumas peculiaridades. Quando sabemos que alguém vai perguntar a respeito, temos muito mais motivação para concluir, mesmo que seja para não parecer preguiçoso ou descompromissado para essa pessoa. Por isso ter um parceiro para presta contas é tão importante. Existem dois tipos de prestação de contas: Interna e Externa

Prestação de Contas Interna

Prestação de Contas Interna é, essencialmente, o nível de integridade que você mantém não só através do processo de avaliação, mas também na vida. Significa que quando você olha para si, julga-se com honestidade. É aí que você presta contas a si mesmo, fazendo o que disse que ia fazer. Se você fez besteira, diga, “fiz besteira”, mas se você fez bem feito, pode celebrar seu progresso. Deixe que a Prestação de Contas Interna te motive e empurre para ação em perseguir suas realizações.

Então, primeiro de tudo, é sua responsabilidade de prestar contas. Nós respondemos a nós mesmos. Nós cuidamos de nós mesmos. Como fazemos isso? Aqui tem algumas idéias:

1. Escreva suas metas para que elas se tornem objetivas. Você não pode voltar atrás e dizer, “essas não eram realmente minhas metas.”
2. Seja totalmente honesto com você mesmo quando estiver vendo se atingiu ou não sua meta. Se você foi específico em estabelecer suas metas SMART, não terá muito espaço para inventar aqui.
3. Se você não alcançar sua meta ou parar no caminho, levante, faça tudo que precisa ser feito para retomar as atividades para atingir aquela meta!
4. Estabeleça um período de tempo no qual irá avaliar seu progresso e presta contas consigo mesmo.

Prestação de Contas Externa

O segundo aspecto da Prestação de Contas é a externa. Encontre alguém ou um grupo de pessoas para quem tenha que prestar contas. Quando nos comprometemos a prestar relatório de nossas ações e progresso para alguém, nós nos impulsionamos para o próximo nível.

Agora, deixe-me dizer: a Prestação de Contas Externa não vai funcionar sem a Interna. Se você não for honesto consigo mesmo, provavelmente não será honesto com outras pessoas. Pedir para prestar contas a alguém, mesmo sabendo que não vai ser completamente honesto com essa pessoa, nunca funcionará.

Ter um parceiro para prestar contas ou uma fonte externa para quem tenha de prestar relatórios é uma força poderosa se feito da forma correta. Aqui estão algumas coisas para ter em mente quando estabelecer a parceria na prestação de contas:

1. Escolha alguém que se importe com você, mas possa ser duro e honesto. Eles precisam se importar porque você vai se tornar vulnerável ao prestar contas. Eles precisam ser duros e honestos porque você quer que eles falem a verdade quando você estiver perdendo o rumo. Eu acho que a expressão “Amor Duro” se adequa perfeitamente nessa situação. Em essência, eles nos amam tanto a ponto de serem honestos sobre nosso progresso.
2. Diga a eles especificamente quais são suas metas.
3. Comprometa-se em ser honesto com eles.
4. Dê a eles permissão para falar palavras de encorajamento assim como palavras de desafio, de acordo com a situação.
5. Concorde com um período de tempo razoável que permita-os avaliar seu progresso.
6. Acompanhe suas palavras quando eles o desafiarem ou motivarem para a ação.

A prestação de contas pode ser uma coisa muito boa. Existe um antigo provérbio que diz um pode colocar 1.000 para voar, mas dois podem colocar 10.000 para voar. Quando nós temos alguém

para quem prestar contas, trazemos outras pessoas para nosso time, o que nos fará mais fortes, nos fará voar ainda mais alto e farão nossas vidas mais ricas devido ao seu envolvimento. Separe um momento para considerar realmente para quem você irá prestar contas. Agora, retorne às palavras anteriores e comece esse processo em sua própria vida. Você ficará extremamente feliz por fazer isso.

O Desafio

Deixe que suas metas te desafiem a se tornar uma pessoa única com dimensões incríveis, não necessariamente aos olhos de outras pessoas, Mas aos seus próprios. Não importa se alguém acha que sou baixo ou alto, mas importa se eu estou de pé, aos meus próprios olhos, porque eu conheço minhas disciplinas. Eu sei o que estou fazendo. Eu sei se estou fazendo ou não. Não precisa ser publicado em um jornal local, desde que eu sei que estou pagando o preço e que eu mereço o prêmio. É isso que é entusiasmante. É por isso que estabelecer metas é tão importante. Elas te desafiam a crescer. Elas te desafiam a se tornar mais do que é. Elas te desafiam a subir um nível. Essa é a chave.