A Importância de ter Metas e Objetivos

Daiane Ramos



Sobre o E-book

Este E-book tem como objetivo oferecer algumas informações essenciais sobre **Metas e Objetivos** e também levar os leitores a conscientização da importância de tê-los em sua na vida.
Metas e objetivos é uma parte **essencial** em todo processo de **realização**.

E você? Você se sente uma pessoa realizada e feliz? Você sente que sua vida é plena, de conquistas e realizações?

A maioria das pessoas não se sentem realizadas, felizes, e nem que suas vidas são plenas o quanto elas gostariam. Neste E-book vamos falar de como uma vida realizada e feliz está relacionada as metas e aos objetivos.

Espero que você goste e que a partir deste E-book você comece a pensar em objetivos e metas para sua vida!

Grande abraço!

Daiane Ramos

Copyringth

Daiane Ramos Copyright © 2016 [Daiane Ramos]

Publicado pela primeira vez, Livros Digitais, 2016.

Este livro não pode ser comprado para nenhum fim seja uso educacional ou comercial. Sua edição está disponível apenas on-line e não pode ser alterada e nem copiada.

Para mais informações, entre em contato:
contato@daianeramos.com.br
contato@prosper.br.com

Prefácio

Muitas pessoas tem sentimentos de fracasso, inutilidade, incapacidade, não veem propósitos em suas vidas e acabam vivendo frustradas e tristes, e assim gerando problemas e conflitos em outras áreas da vida por causa da insatisfação com sua própria vida e com seus resultados. É um ciclo que sempre leva ao mesmo ponto de partida.
Essas pessoas se sentem dessa forma porque não tem realizações e conquistas em suas vidas ou então suas realizações são pequenas comparadas ao nível de realizações que elas desejam.
Isso significa que **uma vida plena, feliz e realizada pressupõe ter metas e objetivos a serem realizados e realiza-los.**
Pessoas que tem metas e objetivos são direcionadas por suas metas e tem um caminho certo a seguir, suas vidas passam a ter propósito porque elas sabem para onde estão indo e onde irão chegar. E melhor ainda, esse lugar que elas mesmas estabeleceram em suas metas e objetivos é um lugar **bom e feliz**, não apenas pelo que se foi realizado e conquistado mas também por todos os bons sentimentos gerados pela realização.

Sentimentos de superação, de capacidade, de felicidade, de alegria, de gratidão, de força, de vitória. Todos esses bons sentimentos fazem parte das realizações e conquistas.
Realizar metas e objetivos fortalece muito a nossa crença de capacidade e merecimento, e isso faz com que sejamos movidos a realizar muito mais.
Os bons sentimentos da realização e conquista destroem os maus sentimentos de quando não temos metas e objetivos. Mas para ter esses bons sentimentos é necessário antes, ter metas e objetivos a serem realizados e realiza-los.

Sobre a Autora

Daiane Ramos é Coach, possui vários cursos na área de Desenvolvimento Humano, trabalha com o Coaching Integral Sistêmico com foco em Desenvolvimento Pessoal e acredita que o **Desenvolvimento Pessoal baseado em mudança de crenças e comportamentos é a chave para viver uma vida plena, feliz e de grandes realizações**.

É também a fundadora do **Ser Mais Mulher - Você Pode Ser Você**, um programa de Desenvolvimento Pessoal exclusivo para as mulheres.



5 Tópicos deste E-book

1. A Importância de ter Metas e Objetivos
2. A Diferença entre Meta e Objetivo
3. O Principal elemento para o alcance das Metas e Objetivos
4. Consciência do significado das suas Metas e Objetivos
5. Metas, Objetivos e Felicidade

1. A importância de ter Metas e Objetivos

Metas e Objetivos tem haver com o futuro.
Todos nós estamos caminhando para o futuro todos os dias, é no futuro que vamos viver.
A pergunta é: Para qual futuro você está caminhando? Um futuro que você não sabe qual é ou um futuro criado por você mesmo através das suas metas e objetivos? Para qual futuro você está caminhando? Qual futuro você está construindo? O que você vai encontrar no seu futuro?
O futuro é o lugar para onde estamos indo.
Metas e objetivos constroem o nosso futuro, e mais que isso, metas e objetivos **nos constroem.**

Semana passada assisti uma palestra do Master Coach e PhD Paulo Vieira - autor do livro best-seller "O Poder da Ação" e diretor da Febracis - Federação Brasileira de Coaching Integral Sistêmico, e ele disse que "*a realização de metas e objetivos é responsável por gerar em nós os hormônios do crescimento, hormônios necessários da vida, que nos mantem mais jovens, ativos e com o sistema*

imunológico funcionando".
Isso significa que não ter metas e objetivos, automaticamente esses hormônios não estão sendo produzidos, ou seja, se está perdendo da vida, envelhecendo, morrendo.
Além disso a realização de metas e objetivos fortalece em nós a crença de **capacidade e merecimento**, nos tornando mais capazes de continuar conquistando e nos fazendo sentir merecedores de uma vida abundante em todas as áreas da vida.

2. A Diferença entre Meta e Objetivo

Meta e objetivo, ambos precedem as realizações e conquistas, mas sua finalidade no processo de realização são diferentes, porém é imprescindível que ambos estejam conectados um ao outro para que a realização aconteça.
Objetivo pressupõe aquilo que você quer, o seu desejo.
Por exemplo: Ganhar muito dinheiro - Comprar um carro - Restaurar um relacionamento - Abrir um negócio - Comprar uma casa - Mudar de profissão - Viajar.
Meta pressupõe **detalhes do objetivo**, e nesses detalhes também inclui **significado** - que veremos mais a frente.
A meta esclarece, direciona e orienta a ação.

Por exemplo: Objetivo: Ganhar muito dinheiro
Esclarecer a meta: Muito dinheiro quanto? - 1.000.000.
Meta definida: Ganhar 1.000.000.
Plano de Ação: Passo a passo detalhado, direcionado e orientado a ações que vai te levar a ganhar 1.000.000.

O objetivo é um desejo abstrato, na imaginação e muitas vezes sem forma. A meta dá forma a esse desejo. Então cria-se uma visão detalhada do objetivo, que por sua vez estimula seu lado emocional a agir em direção a realização. Os dois, metas e objetivos, andam juntos.

3. O principal elemento para o alcance das Metas e Objetivos

O principal elemento para a realização das metas e objetivo é a **AÇÃO**. Agir em direção a realização do que você deseja. Sem ação nada acontece e nenhuma meta se realiza.
Citando Paulo Vieira novamente, ele diz em seu livro "O Poder da Ação", "*que tem poder quem age e tem mais poder ainda quem age certo e na hora certa.*"

Qual é a área da sua vida mais crítica hoje? O quanto essa área crítica da sua vida está interferindo em todas as outras? Quais mudanças você quer ter nessa área da sua vida? Qual meta você precisa estabelecer nessa área? Qual seria o primeiro passo em direção a essa meta? Estabeleça uma meta nessa área de sua vida e AJA hoje mesmo. Construa um futuro diferente nessa área de sua vida!

A ação é a única garantia de retorno. Intenção e querer não traz nenhum retorno.

Vivemos sob a lei do retorno, uma lei universal que vale para todas as áreas da vida. Recebemos o que damos, recebemos o que fazemos e assim será sempre.
Isso significa que **não há fracasso mas sim resultados.**
Nossos resultados são na mesma proporção das nossas ações.
Muitas ações é igual a muitos resultados.
Poucas ações é igual a poucos resultados.
Nenhuma ação é igual a nenhum resultado.

O que você está recebendo da sua vida hoje? Quais resultados você tem tido? O que você está dando, fazendo na sua vida? Quais serão seus resultados futuros se você continuar como está hoje?

Napoleon Hill diz em seu livro "Quem Pensa Enriquece" que, "nenhuma meta se realiza a troco de nada".

"Não se deixem enganar: de Deus não se zomba. Pois o que o homem semear, isso também colherá." - Gálatas 6.7
A sua realização e seus resultados dependem somente de você e das suas ações.

4. Consciência do significado da suas metas e objetivos

Consciência é ter conhecimento, é algo que está em oculto se tornar conhecido.
Você tem consciência do significado das suas metas e objetivos?
O que está por trás das suas metas e objetivos? Por que você quer conquista-los? Essas realizações de fato são importantes para você? Por que?
O que você espera ao realizar suas metas e objetivos?
O que mais você vai conquistar com a realização dessa meta?

Todas as nossas ações conscientes ou inconscientes tem significados, significados que defendemos, que "brigamos", que vivemos, significados profundos mais conhecidos como valores de vida.
Nossos valores de vida é a força e a automotivação - motivação interna que nos faz agir - em direção as nossas metas, por isso é imprescindível que as metas estejam de acordo com nossos valores.

Se suas metas não estiverem de acordo com seus valores você não terá a automotivação necessária para agir em direção a elas e consequentemente elas não irão se realizar, ou então, ainda que ela se realize você se sentirá infeliz.

Uma meta de acordo com os valores faz com que a caminhada para seus objetivos seja um caminho de alegria, um caminho leve e um caminho que intensifica seu sentido de vida e o cumprimento de sua missão.

Uma das formas de saber se seus valores e suas metas estão de acordo um com o outro, pergunte-se: O que eu posso perder com a realização dessa meta?
Faça uma lista de todas as coisas que você pode perder a curto, médio e longo prazo com a realização da sua meta e analise tudo que você escreveu.
Ao analisar suas respostas, avalie se nessa lista de "coisas a perder" tem valores importantes pra você.
Ao avaliar, você saberá qual a melhor decisão tomar.

5. Metas, Objetivos e Felicidade

Uma vida plena, feliz e realizada pressupõe ter metas e objetivos a serem realizados e realiza-los.

Entre os muitos benefícios de ter metas e objetivos e realizá-los, vou citar os benefícios que vemos aqui no E-book desde o primeiro tópico:

- Construção do futuro - Ao ter metas e objetivos você está construindo o seu próprio futuro.
- Direção orientada ao que deve fazer. Você não ficará perdido, sem direção.
- Saber para onde está indo, para onde está levando a sua vida e onde irá chegar.
- Hormônios de crescimento e de vida estão sendo gerados.
- Crença de capacidade e merecimento fortalecida.
- Ter uma visão clara de futuro. Uma visão a qual servirá de apoio nos momentos desafiadores.
- Ter metas de acordo com os valores de vida, isso vai trazer um maior sentido e propósito de vida.
- AGIR em direção as metas e objetivos e como resultados dessa ação alcança-los.

Os benefícios de ter metas e objetivos são muitos! Não posso deixar de citar os **bons sentimentos** gerados pela realização das metas e objetivos. **Sentimentos de superação, de capacidade, de alegria, de gratidão, de força, de vitória, de realização, de merecimento, de celebração, de conquista, e todos nos colocam no estado de FELICIDADE!**

Por isso, quero incentivar você a fazer uma lista com suas metas e objetivos para o ano de 2017 e AGIR para realiza-los!

Ter Metas e Objetivos é muito mais do que realizar ou conquistar algo, é intensificar seu propósito de vida, cumprir sua missão e ter os bons sentimentos da felicidade.

Considerações Finais

Espero que este E-book tenha contribuído de forma efetiva para uma maior conscientização da importância de ter Metas e Objetivos em sua vida, e mais que isso, tenha levado você a pensar em como está a sua vida hoje e te motivado a ter metas e objetivos para construir seu futuro.



Grande abraço!

Daiane Ramos

Coach Integral Sistêmico - Desenvolvimento Pessoal - Desenvolvimento Pessoal de Mulheres

Referência Bibliográfica

1. VIEIRA, Paulo. O Poder da Ação. 1 edição. São Paulo. Editora Gente, 2015.

ILL, Napoleon. Quem Pensa Enriquece. 1 edição. São Paulo, SP. Editora Fundamento Educacional Ltda., 2009