



DESCUBRA COMO REALIZAR QUE VOCÊ REALMENTE QUER! Porque Metas Importam

Você tem sonhos e desejos, certo? Todo mundo tem. É divertido imaginar as coisas incríveis que você pode conseguir. Mas o que dizer de hoje? Você está fazendo alguma coisa hoje para que seus sonhos e desejos se tornem realidade?

O problema mais comum da maioria das pessoas é nunca definir as metas adequadas para realizar seus sonhos e ter sucesso.

Quando você se pegar pensando: "Eu gostaria tanto de ..." ou "Eu sonho com ..." ou "Eu realmente espero conseguir ...", é hora de se perguntar: eu só "queria" ou eu **realmente quero que seja verdadeiro** ?

Se você pode realizar seus sonhos e desejos ? A resposta é SIM.
Mas como fazer isso? Definindo metas.

Metas

Uma meta é algo que você quer, é claro! A meta também é algo que você está disposto a trabalhar por ela, mesmo que você leve dias, semanas, meses ou anos para conseguir o que quer. Talvez você queira desenvolver um novo hábito, ou acabar com um hábito antigo. Talvez você queira ter melhores notas, fazer novos amigos, aprender a tocar um instrumento musical, ou viajar.

Metas são tão individuais quanto as pessoas que as estabelecem. O importante é que suas metas tenham um significado muito especial para você.

Então, qual é a diferença entre um sonho e uma meta?

Um sonho é algo que está em sua mente e em seu coração (aonde permanecerá para sempre a não ser que você o transforme em realidade). A meta, como um sonho, é algo que você deseja. Mas a meta é mais específica, mais definida, mais mensurável do que um sonho. Na verdade, as metas são trampolins para seus sonhos.

Definir corretamente uma meta é uma parte fundamental da própria realização. A meta é uma espécie de sonho com uma data-limite específica. Quanto mais detalhada for a meta, mais garantida a sua realização bem sucedida.

Você pode aprender a definir e atingir metas, mesmo que você não tenha muita experiência com isso. Como qualquer outra habilidade, quanto mais cedo você começar a definir metas, e quanto mais você praticar, mais fácil será realizar tudo o que deseja.

É preciso acreditar que você tem o poder de criar o seu próprio futuro. Não importa quem você é ou de onde você vem: você pode obter o que você realmente quer da vida. Você pode fazer seus sonhos se tornarem realidade. Definir metas é a chave para isso.

LISTA TOP 10 PORQUE VALE A PENA TER METAS

1. Elas ajudam você a ser quem você quer ser. Você pode ter todos os sonhos do mundo, mas se você não agir, como você vai chegar onde você quer? Quando você sabe como definir um objetivo e ir na direção dele, você traça um caminho de ação que leva você passo a passo em direção ao futuro que você quer.

2. Elas esticam sua zona de conforto. Metas envolvem alguns riscos (do tipo saudável). Em busca da realização de um objetivo, você pode ter que falar com novas pessoas, ir a novos lugares, realizar pesquisas, aprender. Sair um pouco de sua zona de conforto normal é uma ótima maneira de conseguir o que se quer.

3. Elas aumentam a sua autoconfiança. Quando você define uma meta e a alcança, a sensação é incrível! Você prova a si mesmo que tem a capacidade e força de vontade para fazer as coisas acontecerem. Alcançar objetivos torna você mais forte e faz com que você se respeite muito.

“ Quanto maior minha meta, maior é meu sentimento de triunfo”

JESSICA, 15 anos

4. Metas dão propósito a vida. Metas mostram a você - e ao mundo - o seu valor. Elas também te dão um senso de direção. Quando você está indo atrás de seus objetivos, é muito menos provável que você passe os seus dias se sentindo entediado, ou perdendo o seu tempo com distrações sem utilidade prática.

5. Elas ajudam você a confiar em si mesmo. Você não tem que deixar que outras pessoas decidam a sua vida por você. Você pode assumir o controle de sua vida, estabelecendo metas e traçando um plano para alcançá-las. Uma vez que você adquirir o hábito de definir metas, você vai perceber que vai se sentir muito mais

independente. (E as pessoas ao seu redor vão notar a sua nova independência também!)

"Eu sei que ter objetivos deixam meus pais orgulhosos de mim. Eles veem como eu trabalho duro para alcançar minhas metas, e como eu vou me tornando mais responsável. Eu sinto que eles confiam mais em mim"

ERIC, 15 anos

6. Ter metas o encoraja a confiar em suas decisões. Você está em um ponto na sua vida onde você está tomando mais decisões em casa e na escola. Às vezes, é muito fácil ir junto com a multidão, ou ser influenciado por aquilo que os outros querem que você faça. Mas quando você mantém seus objetivos em mente, suas escolhas se tornam mais claras. Você vai aprender a confiar em suas decisões, porque elas têm um maior significado para você.

7. Elas ajudam você a transformar o impossível em possível. O estabelecimento de metas transforma os sonhos aparentemente fora de alcance em etapas gerenciáveis e práticas. Você pode transformar o seu sonho "Alguns Dias..." em realizações na vida presente.

8. Elas provam que você pode fazer a diferença. Os seus objetivos são sobre mudar sua própria vida? Ou eles são sobre mudar a vida de outras pessoas para melhorar o mundo? Se você quer fazer a diferença na sua vida, ou na de outra pessoa, o estabelecimento de metas ajuda você a conseguir o que você se propôs a fazer, passo a passo.

9. Metas melhoram a sua visão da vida. Metas te ajudam a seguir em frente - são uma direção positiva a seguir. (Muito melhor do que ficar parado, ou não chegar a lugar nenhum). Este momento de ir a luta, e realizar o que se deseja, é um energizador real. Você vai se sentir mais positivo.

10. Elas trazem sentimentos de satisfação. Estudos têm mostrado que pessoas que definem e atingem metas de desempenho em níveis mais elevados estão mais satisfeitas com elas mesmas, e conseguem sempre mais. Na verdade, se você olhar para realizadores que você conhece ou admira (amigos, familiares, professores, empresários, líderes comunitários, atletas, celebridades), você provavelmente vai ver pessoas que se orgulham de seu sucesso e são ávidas para continuar realizando sempre mais objetivos na vida.

"Não existe um sentimento melhor do que definir uma meta e conseguir realizar. Quando você alcança o que você quer, você ganha uma força interior que vai durar para o resto da sua vida."

PEDRO, 18 anos

