

FELICIDADE, TALENTO E  
PRODUTIVIDADE



**SÉRGIO ALMEIDA**  
FUNDADOR DO SEAL  
GROUP



# Welcome to 2024! Ano novo, velha atitude? Saiba porque não funcionam os desejos

Ao despedirmo-nos de um ano e darmos as boas-vindas ao novo, é comum fazermos resoluções para o ciclo que se inicia. Contudo, muitos de nós já experienciaram a frustração de ver essas intenções desvanecer, rapidamente, cedendo lugar às antigas rotinas. Porque será que isto acontece?

Antes de nos lançarmos de cabeça nas resoluções do novo ano, é crucial dedicarmos um momento ao reflexivo balanço do ano que se encerra. Este exercício introspectivo permite-nos avaliar, conscientemente, os triunfos e desafios que moldaram os últimos doze meses.

### Entender onde está

Avalie a condição atual da sua vida e do seu negócio. O que conquistou nos últimos anos? Uma análise dos dados torna a questão mais concreta. Identifique as áreas onde teve sucesso, bem como aquelas onde não se saiu tão bem. Os pontos fortes e fracos permitem que escolha como pode moldar o seu objetivo.

Considere a Matriz de Análise SWOT, que lhe permite entender que os objetivos são influenciados por forças, fraquezas, oportunidades e ameaças. Esteja consciente do que pode tornar os seus objetivos desafiadores e também mais fáceis de alcançar.

### Conhecer as razões

Mas, afinal, porque não funcionam os nossos desejos? Partilho algumas das razões que explicam porque não funcionam as nossas resoluções de ano novo:

**Uma emoção não é um propósito.** Na contagem decrescente para o ano novo as emoções estão ao rubro, acreditamos que “desta vez é que vai ser”, por cada uva passa pedimos um desejo, olhamos à nossa volta e sentimos que tudo está alinhado para acontecer. Desta vez sim, o universo vai ajudar. Não funcionou? Na verdade, sem o propósito, o sentido de missão, o acreditar nos nossos sonhos, é difícil ter o combustível necessário para atingir o sucesso. Qual é o seu propósito?



foto: Forbes



Fonte: Medium

**A verdadeira decisão vem de dentro e não de fora.** Normalmente, entramos neste jogo de desejos na passagem de ano, porque alguém lá no fundo da sala grita “está quase a chegar a meia noite, vamos comer as uvas passas e pedir 12 desejos”, ou porque, simplesmente, esta é a época

de o fazer. Temos, portanto, de acordo com a tradição, que definir o que queremos para o ano novo, mas a iniciativa foi nossa? Não. Por isso, é mais difícil atingir algum objetivo ou meta, quanto mais um desejo... se não veio de dentro, não vai ficar dentro. Acredite!

**Uma resolução não significa uma ação.** Tomamos uma resolução de ano novo, temos a certeza de que, desta vez, será assim. A questão que se coloca é que no dia-a-dia, com os desafios normais que se colocam e que nos tiram do caminho traçado, percebemos que, na realidade, criamos na nossa cabeça um cenário que não estamos a cumprir. Falta colocar em ação, fazer, arriscar, errar e corrigir, cair e levantar, seguir em frente. Se não agirmos não conquistamos. Ponto final.

**O ano novo não significa uma atitude nova.** Porque mudou o ano não significa que tudo vai mudar, especialmente, quando mantemos a nossa “velha” atitude resmungona, pessimista, focada nos problemas. Seria fantástico manter a atitude negativa e ter resultados positivos, certo? Pois, o Natal já passou e, nesta altura do ano, já não

temos direito a mais prendinhas. Quer ter sucesso em 2024? Então inicie o ano com uma atitude (ainda) mais positiva, seja feliz, celebre a vida e valorize tudo o que já conquistou. Acredite que é muito.

### Definir os objetivos

**Um desejo não é uma meta.** Desejar “algo” simplesmente não é suficiente para o conquistar. O correto seria definir uma data, uma estratégia e um plano de ação para superar determinado desafio. Ter uma meta implica ter um foco, uma data, um caminho a seguir. Tudo o que não se pode medir, não se pode controlar. Trabalhe com metas e não com desejos.

Considere o modelo SMART para a definição de metas. Tenha em atenção que cada um dos passos é:

- **Específico:** o seu objetivo não deve ser ambíguo. Concentre-se exatamente no que espera alcançar.
- **Mensurável:** acompanhar progresso mantê-lo-á motivado e no caminho certo. Identifique como saberá que a sua meta foi concluída e o que precisa ser feito entre o início e o fim.
- **Atingível:** Crie metas fundamentadas na realidade. Seja realista e honesto consigo mesmo. Reconheça as suas capacidades, mas também as suas limitações.
- **Relevante:** Pense em como se beneficiará ao atingir o seu objetivo. É importante garantir que os objetivos nos quais investe são relevantes.
- **Temporal:** Defina o início e o fim, foque nas metas de longo prazo, mas também de curto prazo, vale a pena comemorar cada passo, à medida que se aproxima dos resultados finais.

Que este ano novo seja mais do que uma lista de desejos; que seja um compromisso genuíno de nos tornarmos a melhor versão de nós mesmos, um passo de cada vez.

## How To Do a Personal SWOT Analysis



Fonte: businesslend