



METAS

O caminho para alcançar seus sonhos

Guia completo

Copyright© 2015, EDUCAR FINANÇAS.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste livro digital, sem autorização prévia por escrito do autor, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Edição: Thiago Dias Quintino

Capa e Projeto Gráfico:

Quintino, Thiago D.

Metas: o caminho para alcançar seus sonhos / Thiago Dias Quintino - São Sebastião do Paraíso:
Educar Finanças, 2015. 22 p.

Carreira. Planejamento. Ferramentas. Administração

2015

Educar Finanças- Planejamento Financeiro Pessoal e Familiar

www.EducarFinancas.com.br

contato@educarfinancas.com.br

Sumário

Introdução	4
Porque ter um plano de metas?	5
O plano de metas infalível	9
Planejamento	10
Colocando a mão na massa	11
Prova de fogo	19
Executando o plano	20
Conclusão	21
Sobre o autor	22

Introdução

Quando iniciamos uma nova fase em nossas vidas, a primeira palavra que remete a nossa mente é “MUDANÇA” e “INOVAÇÃO”. É o momento que estamos cheios de expectativas e sonhos.

Pensamos em mudar nossos hábitos, nosso estilo de vida, entre tantas outras coisas a mais. Mas logo somos surpreendidos nos frustramos por não achar que não condições para realizar pequenos sonhos. Temos geralmente grande dificuldade de identificar de criar e estabelecer metas, pois nem sabemos muito bem o que é isso.

Pensando justamente nessas dificuldades que geralmente enfrentamos para elaborar nosso plano de vida, decidi criar este eBook para ajudar e auxiliar você a elaborar e organizar de forma sistematizada suas metas pessoais, profissionais ou financeiras de forma prática e objetiva.

Boa leitura!



**Porque ter um plano
de metas?**

Hoje há inúmeras formas de planejar o caminho a percorrer para conquistar seus sonhos e objetivos. Mas o fato é que para conquistarmos nossos sonhos necessitamos de traçar uma rota.

O grande problema é muitas pessoas tentam traçar essas rotas com instrumentos e ferramentas erradas. Você já tentou se aventurar a ir em algum local dentro de uma cidade que não conhece sem ter em mãos uma ferramenta ou instrumento para nortear seu caminho? Se porventura se aventurou dessa maneira, com certeza eu creio que não teve boas experiências. Se sentiu totalmente perdido, sem saber para onde ir.

É assim que acontece em nossa vida quando não temos um plano de vida. Ficamos totalmente perdidos e teve a impressão de que qualquer caminho serve. Porém ao longo da nossa jornada percebermos que tudo o que fazemos não nos leva a lugar algum.

O plano de metas é como um mapa da nossa vida. Ele nos mostra **onde estamos** e para onde **queremos ir**. Também mostra os caminhos que temos que percorrer para alcançar aquele determinado sonho.

Por isso, é de extrema importância que ao planejar sua vida, suas metas contemplem cada um dos pilares de nossa vida, como: família, finanças, profissão, amigos, amor, saúde, espiritualidade e nosso emocional. Note, a vida não se traduz somente em trabalhar para ganhar dinheiro. É muito mais que isso...

“Ter sucesso e qualidade de vida é estar feliz nas várias faces de nossa vida”.

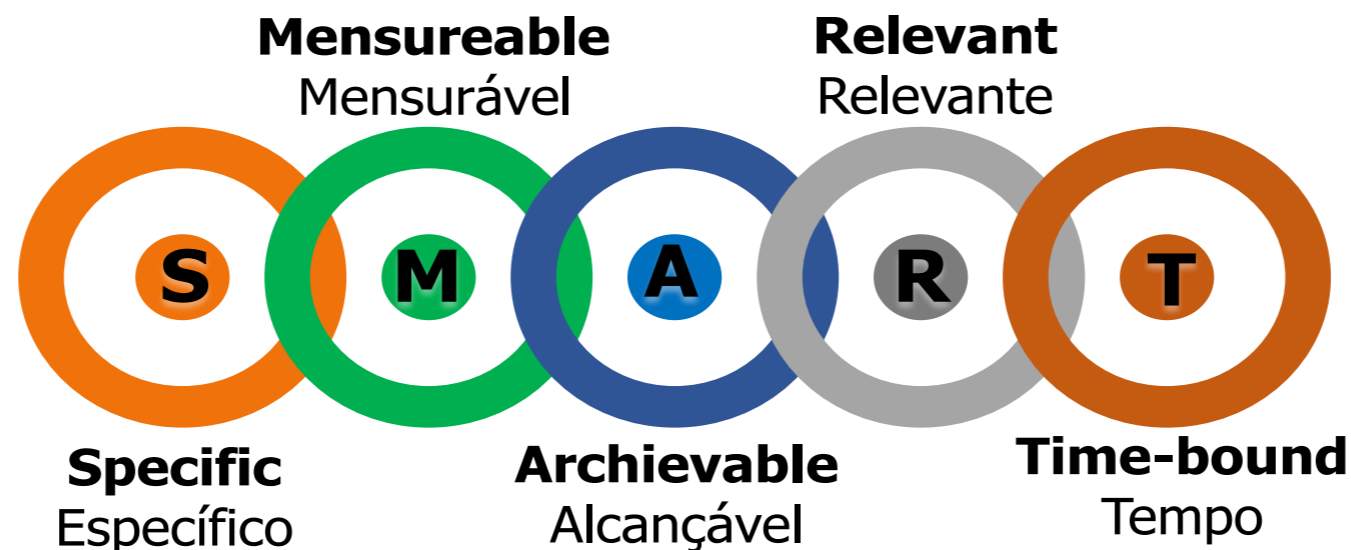
Mas, para que nossos sonhos e objetivos se concretizem de fato, nossas metas necessitam ser mensuráveis, alcançáveis, relevantes, específicas e temporais.

Trocando em miúdos nossas metas necessariamente precisam ser sonhos que possam ser medidos e quantificados em valores, que sejam realmente possíveis se serem alcançados, que sejam importantes, exclusivos e que tenham a ordem cronológica de início, meio e fim.

Enfim nossas metas precisam ser em metas SMART.

Mas, afinal o que é Smart?

É um conceito inglês muito utilizado no campo empresarial para realizar grandes planos, porém pode se aplicar na vida pessoal. O conceito de Metas SMART tem por objetivo auxiliar você a planejar metas objetivas e alcançáveis, fazendo com que analise de forma reflexiva os objetivos que se pretende alcançar durante sua vida.



Destrinchando o significado de cada uma...

Específicas: Estas metas contêm detalhes específicos sobre o que está a tentar alcançar.

Ex.: Chegar ao meu primeiro milhão, cursar uma pós-graduação em gestão de pessoas, comprar o carro, reformar a casa, entre outras.

Mensuráveis: São metas que podem ser quantificadas. Lembre-se de que não é possível planejar algo que não é medido ou palpável.

Ex.: Vou destinar R\$ 10.000,00 para reforma do quarto de minha filha Ester;
Irei comprar o carro fiat uno 2010 de R\$ 30.000,00;
Comprarei o notebook Lenovo G400 de R\$ 2.000,00.

Atingíveis ou Alcançáveis: ao elaborar a meta, lembre que elas devem ser desafiantes, mas possíveis de alcançar. Não adianta colocar algo muito acima de sua realidade que logo gera desânimo e desistência. Isso só levará a desilusões e terá um impacto negativo na sua auto-estima.

Relevantes: suas metas precisam ser algo que o desafie, que esteja intimamente ligada ao seu propósito de vida, aos seus valores, a algo que o realiza. Procure então, criar metas que levem a um sentimento de realização. A sensação de meta alcançada compensa qualquer preço pelo caminho percorrido.

Metas Temporáveis: finalmente, suas metas precisam ter tempo específico. Necessitam de ter o dia de início e fim. Pegue em qualquer um dos exemplos acima mencionados e adicione a palavra até, seguido por uma hora, de um dia, de um mês e de um ano específico.



O Plano de Metas Infalível

Aqui está o passo a passo para elaborar seu plano de metas infalível.

Planejamento

A primeira coisa que precisamos nos atentar ao traçar nosso plano de vida através das metas é lembrar que a meta necessita ser algo que nos desafie e sair do lugar, algo excitante que nos provoque aquele friozinho na barriga, porém devemos lembrar que ela precisa ser algo real que podemos alcançar.

A partir de agora, estará mudando totalmente o rumo de sua vida. Para isso é preciso planejar cuidadosamente como será o caminho.

Então a primeira coisa a se fazer é separar um dia da sua agenda para se dedicar a refletir e avaliar sobre como tem sido sua vida e como você quer que ela seja. É um exercício que parece ser simples, porém é necessário que tenha foco e concentração para que ele realmente funcione.

Aconselho então que você, escolha um dia que tenha muitas horas livres para se exercitar. É importante que você se desconecte do mundo externo e se conecte a você mesmo. Desvie-se de qualquer distração. (Desligar o celular, internet, facebook, Skype, WhatsApp).

Esteja em um ambiente que te relaxe e faça você sintonizar a você mesmo. Ir ao parque, a uma ou bosque, uma pousada pode ser uma alternativa bacana. Caso não goze dessas condições não tem problema. Você pode fazer isso dentro de sua casa. Mas é importante que você tire um tempo somente para você.

“Este momento precisa ser totalmente e absolutamente seu”

Colocando a mão na massa

Técnica “ Energia + foco= Captar sonhos e desejos”

Material necessário: Folhas de papel, caneta (e concentração).

#1 – Preparação

Reserve um local para realizar esta atividade, que seja quieta, arejado, que te faça sentir bem. Se quiser coloque uma música instrumental (Existem várias na internet que podem ser baixadas gratuitamente). Opte por músicas instrumentais que contenham os sons de elementos da natureza, como: Vento, água, fogo, pássaros, entre outros.

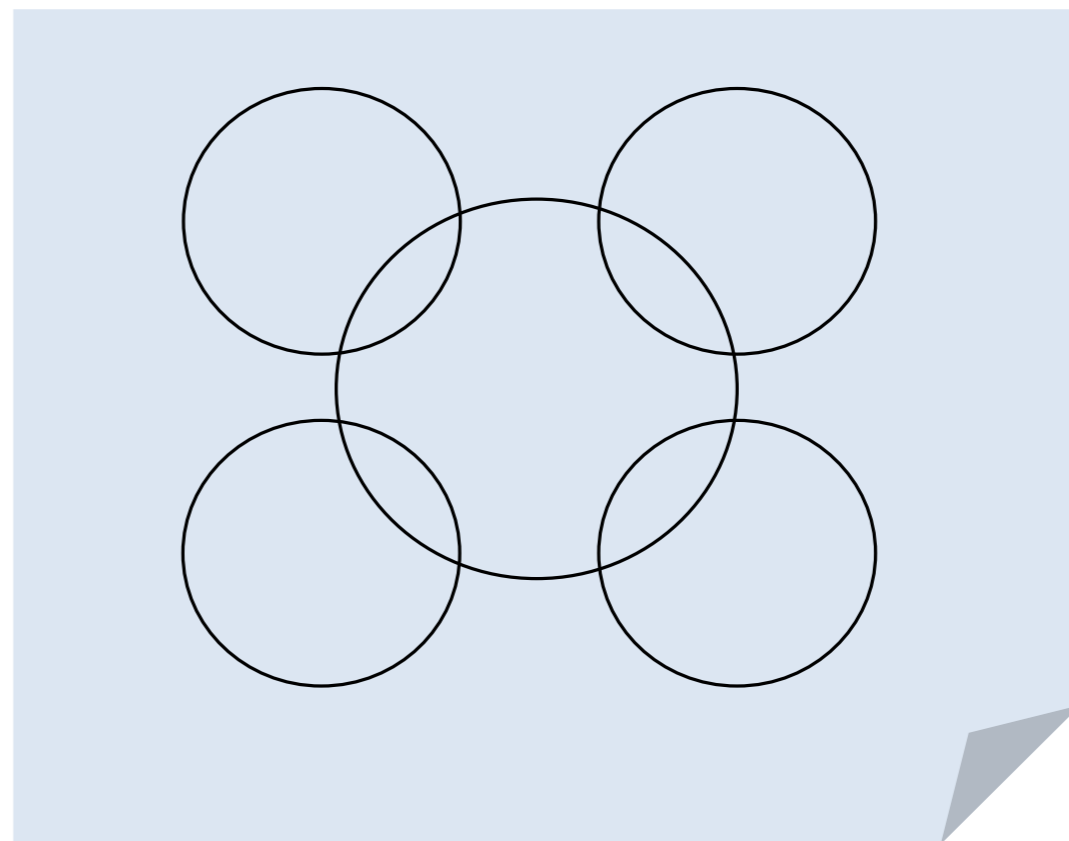
Coloque-a no volume baixo. Agora tente-se se conectar a você. Lembre-se que as respostas estão dentro de você. Não tenha pressa, pois pode levar algum tempo para compreender o que realmente está dentro de você.

#2 – Criando a sua mandala

Para quem não conhece, mandala são como quadros representativos ideais ou personificações ideais que se manifestam na psicoterapia, interpretando-as como símbolos da personalidade no processo da individualização. Mandala também possui outros significados, como círculo mágico ou concentração de energia, e universalmente a mandala é o símbolo da integração e da harmonia.

Pegue então, uma folha de papel, desenhe sua mandala.

Ela será formada por um Círculo Maior ao centro, e outros 4 círculos menores a sua volta.



#3 Escrevendo na sua mandala

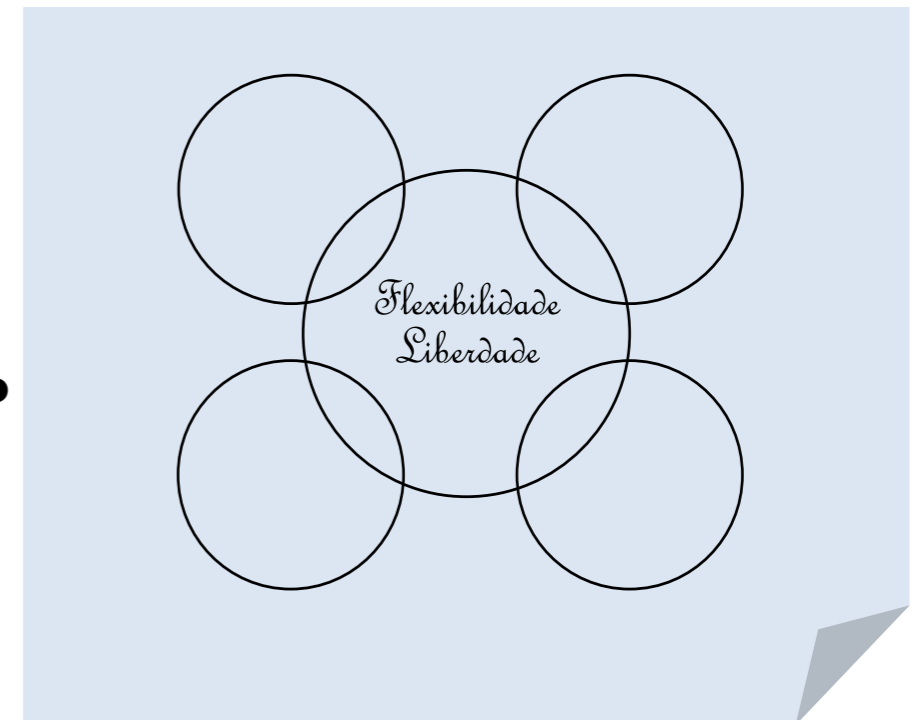
Escrevendo no Círculo Maior

No círculo maior, irá escrever algo que para você é realmente imprescindível para que seja feliz. Tem que ser aquilo de que nunca vai abrir mão em ter no seu trabalho. Segue alguns exemplos: liberdade, flexibilidade, salário alto, espaço para exercer a criatividade, trabalho que envolva viagens, contrato de trabalho, estabilidade, e assim por diante....

Parece ser fácil, mas é um desafio realizar esta primeira atividade. Você notou o quão é complicado escolher uma prioridade, entre as várias outras coisas que são importantes para nós? Se já parou alguma vez para pensar nisso, talvez consiga avançar um pouco mais rápido.

Porém se é a primeira vez que parou para refletir sobre o assunto, não se preocupe. Pode passar algum tempo para você decidir.

“O que está fazendo agora é um investimento de tempo que irá te poupar muitas horas no futuro”.

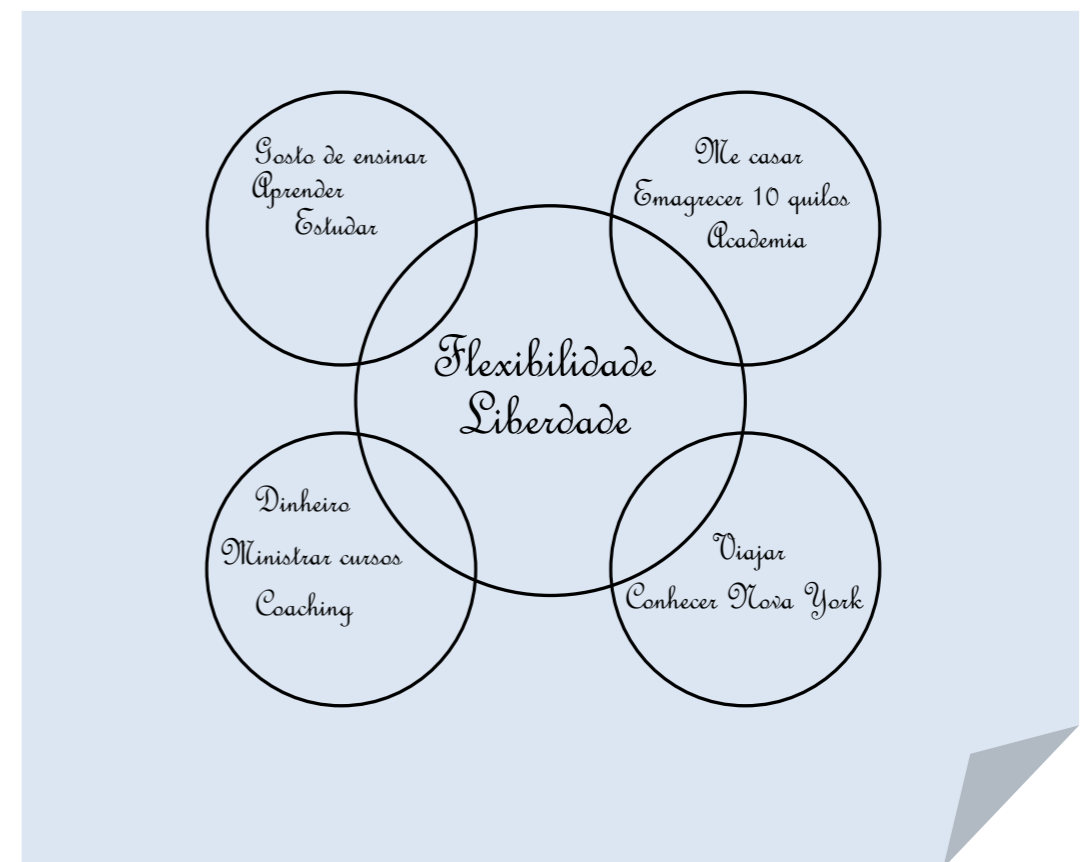


Escrevendo nos outros 4 Círculos Menores

Nos outros 4 círculos a volta, escreva 4 outras coisas que também são realmente importantes para você. Mais uma vez, gaste algum tempo pensando nisso.

Se fizer o exercício sem foco, é melhor não começar, pois poderá deixá-lo ainda mais confuso no final.

Deixe seus pensamentos fluírem, através das notas musicais e de seu interior....



#4 – Estabelecendo as prioridades reais

Depois montar sua mandala, chegou a hora de determinar as reais prioridades nela.

Muitas pessoas não conseguem manter o foco naquela meta proposta, porque dividem o seu tempo em diversas outras, em vez de se focarem em alcançar aquela determinada meta. Isso não quer dizer que não possa pensar em outras a vida, mas significa que precisa determinar o que fará primeiro e se dedicar ao máximo a atingir o que foi proposto.

Para organizar os seus desejos e sonhos recomendo que estabeleça três metas para cada um dos pilares da sua vida.

Abaixo segue o modelo de como organizar suas metas contemplando cada uma das áreas/pilares de sua vida.

Utilize as informações que já escreveu na sua mandala.



Família

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Finanças

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Profissão

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Emocional

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Saúde

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Espiritualidade

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Amor

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Amigos

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Depois de listar, é chegada a hora de classificar quais delas são **Importante**, **As vezes importante**, **Raramente importante** e **Nunca importante**.

IMPORTANTE	AS VEZES IMPORTANTE	RARAMENTE IMPORTANTE	NUNCA IMPORTANTE

Concluindo a fase do planejamento...

Depois de ter definido e classificado o grau de importância de cada uma das suas metas, escolha as 07 metas mais importantes.

IMPORTANTE
1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)

Você agora tem mãos a rota seu plano. Execute as mais importantes, depois as às vezes importantes, deixando para o final as que são raramente importantes.

A cada dia que passa, sentimos a necessidade de planejar novas rotas e tilhar para alcançar nossos sonhos. Lembre que esse plano não é e nem pode ingessado.

Portanto, sinta-se a vontade para modificá-los quantas vezes achar necessário.

Prova de fogo

Para executar o plano as metas determinadas anteriormente é necessário que as teste antes de executá-las. É como se você estivesse colando cada uma delas numa prova de fogo. Se vencerem o desafio, estão prontas para serem executadas. Para isso é preciso que cada meta consiga responder essas cinco perguntas.

1º - **O que?** O que significa essa meta para minha vida e o que quero para minha vida.

2º - **Quanto?** Quanto irei gastar. Quais serão os valores reais que necessito para realizar esta meta desejada. Tenho condições para realizar esta meta?

3º - **Como?** Como irei realizar a meta. Qual será o caminho a ser percorrido. É alcançável?

4º - **Quem?** Quem participará deste processo/caminho?

5º - **Quando?** Quando concluirei minha meta? Qual será o tempo necessário para realizar esta meta.

Ao passar por essa prova de fogo, suas metas estão prontas para serem executadas.

Executando o plano

Chegou finalmente a tão sonhada hora de arregaçar a mangas e colocar em prática o seu plano. Não se esqueça de que seu plano de metas deve estar alicerçado também nos seguintes pilares:

- **Gestão do tempo:** planejar/organizar o tempo é indispensável para obtenção de resultados e sucesso. Compre uma agenda e comece a anotar seus compromissos, reuniões, eventos, dias de folga. Esse exercício lhe propiciará uma visão ampliada sobre como você administra seu tempo, podendo assim a cada dia potencializar seu desempenho;
- **Planejamento financeiro:** é fundamental para manter o equilíbrio das finanças.
- **Disciplina:** a disciplina é o fio condutor para obter sucesso nas metas planejadas.

Conclusão

Concluimos juntos mais uma etapa de nossas vidas. Espero do fundo do meu coração que este material ajude verdadeiramente a ser uma pessoa feliz. O meu desejo é que esse eBook venha te ajudar a conquistar seus sonhos e desejos.

Aproveito o momento para te fazer um convite. Venha fazer parte da nossa comunidade no Educar Finanças. Lá discutimos assuntos relacionados a educação financeira, empreendedorismo, investimentos e produtividade.

Nunca se esqueça de que você não está sozinho. Estamos juntos nessa jornada..

Um grande abraço e que Deus o abençoe.

Sobre o autor



Thiago Dias Quintino é orientador financeiro pessoal e familiar, CEO da Educar Finanças e editor/autor do Blog Educar Finanças.

Possui formação em Serviço Social pelo CEULJI/ULBRA-RO, Esp. em Saúde Pública e em Psicologia Organizacional pela UNIFRAN-SP e a 05 anos tem se dedicado ajudar pessoas a conquistar seus objetivos e sonhos, utilizando como instrumento o planejamento e a educação financeira.

Para conhecer mais, visite:

<http://www.educarfinancas.com.br>

