

Artigos

AMBICIONAR

A importância dos objetivos

Para ter sucesso na vida terá que definir, em primeiro lugar, o que realmente quer para si - esclarecer um objetivo principal (circunscrevendo-o bem), para que seja congruente com os seus valores pessoais. Este objetivo terá que levar a sentir/ter a ambição de prosseguir o seu caminho, independentemente dos desafios que possa encontrar pela frente: para isso terá de ter um motivo para a ação, ter motivação, foco, clareza, persistência e fé, para a sua realização, tendo sempre presente este lema: "É isto que eu vou fazer e nunca vou recuar. Jamais voltarei atrás." (Albuquerque, 2017).

O que tem de fazer para ter sempre presente o seu objetivo, e estar obviamente consciente das provas com que se irá deparar?

É muito importante ter sempre em mente a autossugestão, pois trata-se de um princípio com base na repetição de pequenas frases que irá facilitar a gravação do seu objetivo no seu subconsciente. Exemplos disso podem ser frases como "é isto que eu quero", "eu vou conseguir isso", "eu sou capaz", "eu tenho poder", "eu posso fazer tudo", "hoje nada me vai prejudicar", ou "estou em perfeita harmonia com a energia do universo, para conseguir realizar o planeado."

Realizada essa etapa, parta para a ação. Desenhe um plano, a curto, médio e longo prazo - só assim permite assegurar que avança de forma controlada e que consegue visualizar periodicamente a realização das etapas definidas. O mais importante é ser exigente consigo próprio, para a concretização do que planeou ao longo do tempo.

Com a materialização do seu objetivo, irá sentir-se uma pessoa mais realizada e com via aberta para o sucesso, tanto na vida pessoal, como profissional. Estudos mostram que as pessoas com objetivos definidos são geralmente mais felizes, mais motivadas, têm melhor desempenho e andam mais satisfeitas, em comparação quem não traça uma orientação para o seu futuro.

Definir um objetivo ajuda a ter foco, ter motivação, ser persistente, definir intenção, criar prioridades na vida pessoal e profissional. "Cada um de nós cria a sua própria realidade, através dos valores que tem, das crenças que tem, dos objetivos que estabelece e do caminho que toma para os concretizar." (João, 2011)

Complementando a aplicação da autossugestão, a prática da visualização é uma forma bastante eficaz de estabelecer e concretizar objetivos, tendo sempre como referência a importância de o definir antecipadamente, de uma forma 'SMART, PURE e CLEAR' ('Inteligente, Puro e Claro'). Assim sendo, segundo Napoleon Hill, uma pessoa com o objetivo de vida bem definido atrairá pessoas que se harmonizam com a sua filosofia de vida e isso ajudá-la-á a grandes concretizações. "O que quer que a mente possa acreditar, a mente pode realizar" (Hill, 2017)

"Nunca diga ao mundo que consegue fazer, mostre!"
(Hill, 2017)

Recomendação bibliográfica

Albuquerque, J. *A Filosofia do SUCESSO - Momentos de sabedoria!* TOPBOOKS, 2017.

Archer, J. *Seja o seu próprio Coach - Como assumir o controlo e alcançar os seus sonhos mais arrojados.* SELF - Desenvolvimento Pessoal. 2015

Hill, N. *A Lei do Sucesso.* Lua de Papel, 2017

João, M. *COACHING - Um guia essencial ao sucesso do coach, do gestor e de quem quer ser ainda mais feliz.* Alcochete: Nexo Editora, 2011

Publicado por Tânia Madeira

Coach no Desenvolvimento do Potencial Humano