Psicologia na prática

WORKBOOK



Como alcançar metas de verdade

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

AUTOCONHECIMENTO

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "A melhor forma de planejar e executar as suas metas". A Alana parte de uma observação simples: quase todo mundo sabe escrever metas, poucas pessoas sabem executá-las. E quem falha repetidas vezes não perde só a meta. Perde a crença de que é capaz, a chamada **autoeficácia**, que vai sendo corroída a cada abandono.

As atividades seguem a ordem do episódio e aplicam os quatro passos que a Alana propõe: escrever a meta de forma específica, comprometer-se com alguém, criar recompensas ao longo do caminho e focar no essencial. Você vai sair daqui com no máximo três metas, cada uma com plano de ação, uma pessoa para prestar contas e um sistema de pequenas recompensas para o cérebro não desligar no meio do caminho.

COMO USAR

A página 2 é o filtro do essencial: você lista tudo o que quer e escolhe o que fica. A página 3 transforma a meta em plano de ação específico, com quem prestar contas. A página 4 mapeia o que costuma derrubar você. A página 5 é o registro semanal de progresso e recompensas. Reserve 20 minutos por página, em dias diferentes. Escreva à mão: no estudo que a Alana cita, escrever a meta já fazia diferença.

> *Você não está sozinha se está passando por mais um ano em que colocou metas e não cumpriu.*

Uma observação importante: este material não é uma cobrança. Se você tem medo de colocar metas porque já se frustrou antes, a Alana propõe um acordo: coloque a meta, faça o que está sob o seu controle e esteja aberta a se frustrar se não sair como planejado. Frustração com meta tentada ensina. Frustração com meta nunca tentada só confirma o medo. Se as respostas trouxerem sofrimento intenso, pare e procure uma psicóloga. Em emergência, ligue 188 (CVV).

O filtro do essencial

A Alana chama de mito a ideia de tirar nota dez em todas as áreas da vida ao mesmo tempo. Querer fazer tudo é o que impede de fazer qualquer coisa. Nesta página você vai listar sem censura, e depois cortar.

01 **1. Despeje aqui tudo o que você gostaria de conquistar nos próximos meses. Não filtre ainda: saúde, trabalho, dinheiro, relações, estudo, casa. Uma por linha.**

02 **2. Agora, o filtro de valores. Para cada item da lista, pergunte: isso importa para mim ou parece importante para os outros? Risque o que não passou. Quais sobreviveram?**

03 **3. O filtro de prioridade. Das que sobreviveram, quais são prioridade agora, neste momento da sua vida? As outras não morrem: vão para o segundo semestre. Escolha no máximo três e escreva abaixo. Essas são as suas metas essenciais.**

LEMBRETE

No exemplo da Alana, se desenvolvimento profissional e saúde física são as prioridades do momento, as metas essenciais talvez sejam só duas: um curso específico e uma rotina regular de exercício. Duas metas bem executadas valem mais que dez abandonadas.

Da meta ao plano de ação

No estudo da Dominican University que a Alana cita, quem só pensou na meta teve 43% de sucesso. Quem escreveu, definiu ações e compartilhou com um amigo, 64%. Quem fez tudo isso e ainda mandou um relatório semanal para esse amigo, 76%. Esta página monta exatamente esse pacote para a sua meta principal. Repita para as outras numa folha à parte.

01 **4. A meta, específica e mensurável. Em vez de "quero economizar", a Alana propõe: "vou guardar 10% do meu salário todo mês, que dá tal valor". Reescreva a sua meta principal assim, com número, frequência ou prazo.**

02 **5. O plano de ação. O que exatamente você vai fazer para que isso aconteça? Liste os passos concretos e, para cada um, quando e onde ("no dia em que o salário cair, transfiro antes de qualquer outra coisa").**

03 **6. Para quem você vai prestar contas? Uma amiga com uma meta parecida, um grupo, a sua psicóloga, uma nutricionista, um personal. Escreva o nome, o dia da semana em que vai mandar o relatório e por qual canal.**

Como está a sua confiança hoje? Marque de 0 (não acredito que consigo) a 10 (tenho certeza de que consigo) o quanto você acredita que vai cumprir as metas que escolheu. Volte aqui daqui a um mês e marque de novo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O que costuma derrubar as suas metas

A Alana lista sete motivos pelos quais as metas morrem no caminho, e lembra que atingir metas é muito mais do que força de vontade: exige preparação, consistência, autoconhecimento e habilidade emocional para lidar com desafios. Reconhecer o seu padrão é o que permite se preparar para ele.

Em qual dos sete motivos você mais se reconhece? Marque os que costumam derrubar as suas metas:

- [ ] Falta de clareza: a meta é vaga demais para saber por onde começar
- [ ] Procrastinação e perfeccionismo: espero as condições perfeitas para agir
- [ ] Falta de planejamento: tenho a meta, não tenho as etapas
- [ ] Falta de compromisso e consistência: a empolgação passa e eu paro
- [ ] Medo de fracassar e autossabotagem: desisto quando começa a dar certo
- [ ] Falta de suporte: ninguém sabe da minha meta, ninguém cobra
- [ ] Dificuldade com obstáculos: o primeiro imprevisto me tira do caminho

01 **7. O obstáculo mais provável. A Alana lembra que imprevistos são inevitáveis, e quem não se preparou desiste mais fácil. O que tem mais chance de atrapalhar esta meta? E o que você faz se isso acontecer?**

02 **8. Revisão da semana (o bônus da Alana: reavaliar e adaptar). Ao fim de cada semana, volte aqui: o que funcionou, o que não funcionou e que ajuste pequeno, como mudar o horário de uma atividade, pode fazer a próxima render mais?**

Registro semanal de progresso e recompensas

O cérebro libera dopamina quando percebe progresso, não só quando chega ao fim. Registre, por sete dias, o passo que deu e a pequena recompensa que se permitiu.

Dia	O passo que dei	Minha recompensa	Reportei? (sim/não)
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

Se, mesmo com o plano, a mesma meta continua morrendo no mesmo ponto, o próximo passo é a terapia. O método organiza a execução; a terapia trata o que a impede: perfeccionismo, medo de falhar, autossabotagem. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).