

# Como fazer parte dos 8% de pessoas que conquistam os seus objetivos



**DANIELA AREAL**  
High Performance Expert  
Life Mentor  
CEO DeRose Douro Foz  
www.DeRoseDouroFoz.pt

Sabia que 92% das pessoas que traçam objetivos de ano novo nunca os chegam a atingir?

Mais... Sabia que 80% dessas pessoas abandonam os seus objetivos nos primeiros 2 meses do ano?

Os números são impressionantes, mas segundo um estudo da Universidade de Scranton, nos E.U.A., essas são as estatísticas e apenas 8% dos que fazem resoluções de ano novo acabam por realmente mantê-las!

Então, a questão que se levanta é: o que sabem esses 8% para alcançarem resultados que a grande maioria nem chega perto? E mais do que isso: **como fazer parte desse grupo de pessoas?**

Confesso que desconheço em que lado da estatística se encontra, mas sei que hoje, mais do que nunca, ter o conhecimento certo é ter poder! E ter poder é a capacidade de saber agir em prol dos seus sonhos e metas!

Assim, vou partilhar consigo **2 pérolas de conhecimento** que este restrito grupo detém e que poderão fazer também a diferença para si:

## 1 - Traçar objetivos é apenas metade da equação.

Para ter os resultados que deseja, seja na sua empresa ou na sua vida pessoal, precisa de definir duas metades na equação: **objetivos claros** e **rotinas de alto desempenho!**

É verdade que as tradicionais metodologias de definição de objetivos, específicos, mensuráveis e limitados no tempo, são fundamentais para traçar o ponto de chegada com clareza; no entanto, sem um conjunto de rotinas que suportem o percurso para os atingir, o mais provável é que não faça o que é necessário e apenas produza os resultados que teve até aqui.

Einstein já dizia que a melhor definição de insanidade era “continuar a fazer sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes”. Então, é importante que, depois de traçados os objetivos, **páre de se focar nos resultados** e **passe a pensar em termos das ações** que precisa realizar, numa base consistente, repetida e prolongada no tempo (ou seja, nas **rotinas** ou **conjunto de hábitos** que precisa assumir), para atingir as suas maiores metas e sonhos.

Quer exemplos que clarifiquem esta ideia? Imagine que a sua **meta é duplicar as vendas da sua empresa** no espaço de um ano. Não importa se o seu produto é de excelente qualidade e com vantagens expressivas face ao que existe no mercado – se

mos, onde queremos chegar, mas ainda **desconhecemos qual o melhor caminho seguir.**

O que fazer?

**Procure pessoas que tenham obtido os resultados que deseja, descubra as suas rotinas e proceda exatamente da mesma forma!**

Mesmo que não sejam pessoas do seu círculo próximo ou com quem seja possível um contacto directo, quando estuda e imita os comportamentos de quem já atingiu o que pretende atingir, torna-se mais fácil começar a **absorver os sentimentos, os estados emocionais, as atitudes** e os **hábitos** que conduziram aquela pessoa à meta que procura agora alcançar.

Porque são os hábitos que produzem os condicionamentos que moldarão o seu mindset! E é o seu mindset que influencia os seus estados emocionais, que por sua vez influenciarão as ações que assumirá e que vão gerar os resultados na sua vida

não estiver em contacto com as pessoas que o podem comprar, se os seus potenciais clientes não souberem da existência do seu produto ou das suas vantagens, não vai atingir o seu objetivo. É preciso criar rotinas, processos de marketing e vendas, que executados de forma consistente (e com eventuais ajustes periódicos) o aproximem do seu público.

Imagine agora que o seu **objetivo é perder 5 kilos em 3 meses**. Se não estabelecer um plano alimentar compatível e um plano de treino devidamente calendarizado, monitorizado e cumprido, não vai alcançar o resultado pretendido.

## 2 - É preciso assumir rotinas que sejam realmente eficazes!

O progresso só é possível quando se tem um plano que detalhe com precisão como chegar do ponto em que está hoje ao ponto que quer alcançar. No entanto, não é incomum sabermos em que ponto esta-

Sabendo que os **resultados são fruto das ações** que assume e que estas são amplamente influenciadas pelos seus **estados emocionais** e pelo seu **mindset**, mesmo que não saiba exatamente como aquelas pessoas atingiram o resultado que pretende, torna-se mais fácil criar as condições ideais para descobri-lo e promovê-lo.

Porque são os hábitos que produzem os condicionamentos que moldarão o seu mindset! E é o seu mindset que influencia os seus estados emocionais, que por sua vez influenciarão as ações que assumirá e que vão gerar os resultados na sua vida. Faz sentido?

Então, primeiro construa os seus hábitos de alto desempenho e depois eles vão construir a sua melhor versão!

Gostaria de receber mais dicas para ter mais desempenho, mais vitalidade, mais qualidade de vida e atingir objetivos cada vez maiores?

Fique atento às próximas edições! ■