

Ebook

Metas: como Transformar Sonhos em Realidade



Fred Graef



**Coach e Palestrante
Membro da Sociedade
Brasileira de Coaching**



Copyright © 2011 por FG Desenvolvimento Pessoal e Empresarial Ltda.

Distribuição e Reprodução são estritamente proibidas por lei.

Edição de Janeiro de 2012 – C1

Publicado por FG Desenvolvimento Pessoal e Empresarial Ltda, Caxias do Sul / RS, Brasil.

Qualquer solicitação de impressão para terceiros, distribuição ou para qualquer uso que não seja do comprador deste livro devem ser encaminhadas para fred@fredgraef.com.br .

1. Metas 2. Sucesso 3. Planejamento 4. Carreira 5. Coaching 6. Objetivos
7. Prosperidade 8. Novo Pensamento

VERSÃO IMPRESSA DO LIVRO

Para versões impressas deste livro, caso você queira dar para sua família, amigos, colegas, parentes, escolas, faculdades, igrejas, grupos, etc, ou apenas para ter em sua cabeceira, ler na praia ou no avião, solicite por e-mail para fred@fredgraef.com.br .

Agradecimentos

Agradeço primeiramente à minha esposa, Gringa, e às crianças, Artur e Barbara, pelo amor, suporte e apoio. Agradeço também a todos os meus clientes de coaching, treinamentos e palestras. Grande parte do aprendizado que tive veio deles. Exemplos e projetos profissionais e pessoais dos clientes foram grandes inspiradores deste trabalho. Além disso, agradeço a todos os meus mentores que me trouxeram até aqui. Várias influências em minha vida.

Dedicatória

Com amor, à Gringa, Artur e Barbara.

CONTEÚDO

| | |
|--|----|
| Introdução | 7 |
| Boa Formulação de Objetivos | 9 |
| Resumo dos Pontos Necessários para a sua Meta | 11 |
| [1] Positiva | 12 |
| [2] Específica | 16 |
| [3] Ecológica | 20 |
| [4] Relevância – Valores | 25 |
| [5] Responsabilidade | 29 |
| [6] Merecimento | 32 |
| [7] Capacidade | 35 |
| [8] Qual o 1.o Passo | 39 |
| Revisão do Resumo dos Pontos Necessários para a sua Meta | 43 |
| Formulário de Especificação da Meta | 44 |
| Contrato de Meta | 48 |
| Formulário do Contrato de Metas | 49 |
| Acompanhamento | 50 |
| Formulários de Acompanhamento | 52 |
| Nossos Serviços | 65 |
| Sobre o Autor | 66 |

Introdução

SE VOCÊ TEM LUTADO PARA SABER COMO CONSTRUIR O SEU DESTINO, você veio ao lugar certo. Este livro vai ajudar você a transformar seus sonhos em realidade.

Eu sou Fred Graef e a minha intenção é assessorar você a começar a construir AGORA o futuro que você deseja. Como diz ,Brian Tracy, não importa de onde você veio. Tudo o que importa é para onde você está indo. Portanto, não importa como tem sido a sua vida ou os seus resultados até este momento. Qualquer tipo de resultado: financeiro, de carreira, relacional, físico, mental ou espiritual. O que importa, e este é o meu desejo, é criar com você um futuro melhor para você e para sua família.

Eu garanto a você que posso ajudar, desde que você siga os passos contidos neste livro e que de fato faça os exercícios. Tudo o que você precisa fazer é ler este livro e completar os passos. O método é simples, contudo, precisa de ação. De quem? A sua. A disciplina para agir e fazer os exercícios.

Algumas convenções sobre este material. Vou usar o gênero masculino no livro para ficar mais fácil, mas se você é uma mulher, peça que você leia com a flexão do gênero, ok?

Quero dizer a você que é um prazer tê-lo comigo. Seja bem vindo e que este livro represente um passo importantíssimo para você.

Caso você esteja comprando este livro na versão eletrônica, recomendo que você imprima este material e o encaderne. Use-o como um livro de cabeceira e o consulte várias vezes ao longo da semana. Se puder, consulte-o diariamente. O objetivo é que este livro funcione quase como um Mapa de Navegação para você.

Você não é obrigado a imprimir e encadernar este livro. Contudo, de você não imprimir, minha dica é que pelo menos você tenha um caderno de anotações para acompanhar seu estudo deste material. Uma série de

exercícios serão propostos e será uma excelente ideia você anotar tudo para alavancar o seu crescimento.

Como todos os meus materiais de educação e ensino, tenho o objetivo de que seja prático, útil e aplicável. O tom deste livro é pessoal e para que você atinja resultados. Nunca tive o objetivo de pertencer à Academia Brasileira de Letras. Portanto, esteja preparado para um clima bastante informal neste livro. É o meu estilo e é o que prefiro.

Este livro é eminentemente prático. Ficarei muito feliz se você começar a fazer coisas imediatamente. Por isso, ao final de cada exercício, você será convidado a refletir sobre o que começará a fazer e o que vai parar de fazer. É verdade, parar de fazer algo pode ser uma excelente iniciativa. Lembre-se que resultados dependem de ação. Como diz um amigo meu, na vida, ou temos resultados ou temos explicações. Portanto, entre em ação.

Dito isso, vamos colocar o pé na estrada!

Boa Formulação de Objetivos

“Pessoas com metas atingem resultados pois sabem para onde estão indo.” Earl Nightingale

Quando pensam em objetivos, grande parte das pessoas não sabe exatamente como proceder. Pois bem, modernamente, no campo do desenvolvimento pessoal, existe o que chamamos de Boa Formulação de Objetivos ou Condições de Boa Forma.

Estas são expressões usadas indistintamente pela Programação Neuro Linguística, pelo Coaching ou por autores de Desenvolvimento Pessoal.

Para efeitos práticos deste livro, vamos chamar de BFO.

Na prática, o que é a BFO? É praticamente uma receita de bolo. Trata-se do estado da arte para definição de objetivos e para pessoas que obtêm sucesso.

Vamos abrir um espaço aqui para combinarmos mais uma convenção. Sucesso é um conceito amplo, abstrato e controverso. Cada um pode ter o seu conceito de sucesso. Alguns dizem que tem a ver com resultados práticos, outros com questões profissionais, outros pessoais, outros emocionais e por aí vai. Para efeitos deste livro, vamos combinar que sucesso é atingir os resultados que uma pessoa se propõe, ok? Podem ser resultados de carreira, financeiros, físicos, emocionais, espirituais etc. Assim sendo, quando falarmos em sucesso neste livro, entenda atingimento de resultados conscientemente traçados.

Pois bem, feito este esclarecimento, voltemos à BFO. Pense que a BFO é uma compilação do “jeitão” que as pessoas que obtêm sucesso usam para atingir o que desejam. É como se fosse feita uma grande enquete e se chegasse aos itens que fazem parte da BFO. Nas próximas páginas vamos passar por cada um dos itens da BFO. Em cada item você vai fazer uma série de exercícios para aquecer sua “musculatura mental” a

respeito do ponto. No final do livro, vamos fazer uma compilação para que você tenha as suas metas bem formuladas.

Caso você esteja se perguntando qual a diferença entre objetivo e meta, pense num objetivo como direção e em meta como especificação. Você começa a pensar em objetivos como quem pensa numa direção que deseja ir ou como uma ação que pretende tomar. Tipo, quero ir para o litoral. Ir para o litoral é um objetivo. Quando você define para que praia exatamente você vai, quando você vai, com quem, em que circunstâncias, de que forma etc, aí você tem uma meta.

Neste livro, vamos fazer um movimento de passar de seus objetivos para as suas metas. Vamos começar a aquecer os “músculos mentais” para depois irmos na direção da definição de suas metas, ok?

Resumo dos Pontos Necessários para a Meta

“O futuro pertence àqueles que acreditam nos seus sonhos.” Eleanor Roosevelt

Abaixo segue um resumo de todos os pontos necessários para que você formule a sua meta. Este resumo é uma composição dos itens que fazem parte da BFO e da minha experiência com nossos clientes. Nas próximas páginas vamos analisar detidamente cada um destes passos. Também vamos exercitá-los para construir a sua meta.

- [1] sua meta precisa ser POSITIVA
- [2] sua meta precisa ser ESPECÍFICA
- [3] você precisa checar a ECOLOGIA da sua meta
- [4] você precisa estar consciente dos VALORES ou RELEVÂNCIA da sua meta para você
- [5] você precisa avaliar o item RESPONSABILIDADE da sua meta
- [6] você precisa fazer uma auto auditoria a respeito do seu sentimento de MERECIMENTO em relação à meta
- [7] você precisa fazer uma auto auditoria a respeito do seu sentimento de CAPACIDADE em relação à meta
- [8] defina, na elaboração da meta, qual será o seu 1.o PASSO

[1] Positiva

"O único lugar em que o seu sonho se torna impossível é no seu pensamento." Robert H. Schuller

Sua meta precisa ser positiva.

O que quer dizer isso? Quer dizer que a sua meta precisa ser dita e querida pelo que se quer, e não pelo que não se quer.

Seguem alguns exemplos CORRETOS de como você deve definir a sua meta:

- quero crescer
- quero prosperidade financeira
- quero qualidade de vida
- desejo mais harmonia nos meus relacionamentos
- desejo enriquecer
- quero saúde
- quero me sentir bem
- etc

Muitas pessoas definem suas metas ou desejos de forma errada. Veja abaixo algumas maneiras de como NÃO definir as suas metas:

- não quero mais me estressar
- não quero mais ficar devendo no cheque especial
- não quero mais chegar no final do mês sem dinheiro
- não desejo mais dever para ninguém
- não quero mais me sentir desequilibrado

- não quero mais me sentir esgotado
- não quero mais brigar em casa
- etc

Sua meta deve ser definida de forma positiva. E por quê?

Porque a mente não conhece a palavra "não". A mente processa informações fundamentalmente através de imagens. Assim, quando você pensa o que não quer mais, adivinha o que vem à sua mente? Exatamente, as imagens do que você não deseja. E aí, como se fosse por mágica, você passa a focar na coisa errada, ou seja, naquilo que você não quer, em vez de focar naquilo que você quer.

Quer testar por você mesmo? Então faça o seguinte, não pense, mas por favor, não pense, numa girafa vermelha usando uma touca azul. O que veio à sua mente? A girafa, certo?

Eis o motivo para você definir as suas metas por aquilo que você quer, e não pelo que você não quer.

Portanto, a partir de hoje, defina suas metas de forma positiva, pensando naquilo que você deseja, e não naquilo que você não quer.

Exercício

De forma positiva, escreva no espaço abaixo (ou no seu caderno de estudos) quais são os seus objetivos. Fique atento às “curvas” da sua mente. Objetivos como “nunca, de forma alguma, que pare, que eu não tenha mais, que eu não sinta etc” também são formas de formulação de forma negativa. Pense que sua mente precisa de uma imagem de onde você quer chegar.

Revisão

Depois deste exercício, que descobertas positivas você fez sobre você?

O que você vai parar de fazer a partir de agora?

O que você vai começar a fazer a partir de agora?

De que forma este exercício trouxe mais energia e entusiasmo para você?