PLANO DE AÇÃO: ESCADA DE METAS

"Falhar em planejar é planejar falhar"
Benjamin Franklin

Especialistas em metas oferecem várias dinâmicas diferentes para a definição e realização de metas. Mas todos elas têm algo em comum:

Os planos de ação de maior sucesso são passo a passo.

É por isso que usar uma Escada de Metas pode ajudar você a dar um passo de cada vez, degrau por degrau. A ideia de uma escada pode ser uma ferramenta organizacional muito útil. (Além disso, escadas ajudam você a subir cada vez mais alto, assim como fazem as metas).

Cada Escada de Metas que você construir será para UM objetivo. Por exemplo, suponha que sua meta seja: "Quero montqr um jornalzinho online". Essa é a sua meta, e a Escada de Metas vai levar você até ela.

Como construir sua Escada de Metas :

1. **Comece a preencher a Escada de Metas.** Na parte superior há um espaço para você escrever o seu objetivo. O que você quer pode ser uma meta a longo prazo ou a curto prazo. Você quer alcançar essa meta em quanto tempo? Defina um prazo realista para si mesmo e escreva-o no espaço fornecido. É muito importante que uma meta tenha um prazo de realização definido.

2. **Certifique-se de que sua Escada de Metas está em base sólida.** Subir uma escada é muito mais fácil quando ela está em uma base sólida e regular - ou seja, quando suas metas estão de acordo com seus valores. Será que o objetivo que você quer alcançar está em sintonia com seus valores? Se não, pergunte-se por que você está perseguindo este objetivo. . . é algo que você realmente quer? É importante que seja!

3. **Use a abordagem "degrau-a-degrau".** A Escada de Metas é composta de dez "degraus" que ajudam você a partir de onde você está para o lugar onde você quer chegar. Cada degrau é basicamente uma forma de chegar mais perto do topo da escada. Você pode precisar de mais de dez degraus, ou menos, dependendo do que você pretende realizar.

DICA: Mas cuidado! Não passe muito dos dez degraus. Certifique-se que sua meta não seja tão alta que não exista um fim à vista. Se você está construindo uma Escada de Metas que é alta o suficiente para escalar o Pão de Açúcar, é bom parar para repensar seu objetivo, e descobrir o que você pode realizar realisticamente.

4. **Brainstorm.** Pense em tudo que você acha que precisa fazer para chegar ao topo da sua escada, perguntando a si mesmo que ações serão necessárias para passar de um degrau para o próximo.

5. **Trabalhe bem suas ações, desde o primeiro degrau.** Numere suas idéias em uma ordem que pareça lógica para você. Para fazer isso, pense na primeira ação que você precisa realizar. O que vem a seguir? E o que vem depois disso? Não há respostas certas ou erradas ao preencher sua Escada - apenas coloque suas ideias em uma ordem que funcione para você. Agora conte: quantos degraus você tem? Menos de dez? Mais de dez? Quando estiver pronta, você terá um grande registro visual de cada passo que você vai ter que dar para alcançar o que deseja!

6. **Defina os seus prazos.** Quanto tempo cada ação precisa para ser finalizada, e quando exatamente você quer terminá-la? Tenha em mente todas as outras coisas que estejam acontecendo na sua vida, e o tempo que você usa nelas . (Pense em sua agenda diária, para se

certificar de que você não está atribuindo prazos para suas metas que entrem em conflito com suas outras atividades.) Estabeleça prazos gerenciáveis. Agora, escreva os prazos do lado de cada degrau, juntamente com a ação que você vai tomar.

DICA: Alguns degraus podem ter um prazo como "Todos os dias", ou "Toda noite", ou "Depois da escola toda segunda-feira." Isso é bom, desde que essas expectativas sejam razoáveis.

7. **Compartilhe.** Você pode querer mostrar a sua Escada de Metas para sua família e amigos, para que eles saibam o que você está decidido a realizar. Para se manter motivado, mantenha sua Escada em qualquer lugar onde você vai vê-la muitas vezes.

O grande lance da escada de metas é que, se você continuar a subir degrau por degrau, você vai finalmente chegar ao seu destino. E, da mesma forma do que subir uma escada real, quanto mais você realizar escadas de metas, mais fácil fica conseguir tudo o que você quer!

PERGUNTAS PARA DEBATE:

Faça estas perguntas a amigos, familiares ou outras pessoas em sua vida:

- Como você decide quais as medidas que deve tomar para alcançar seus objetivos? E como você mantém o controle dessas etapas?

- Como você consegue conciliar os objetivos que você quer alcançar no próximo mês com os que vão levar anos para acontecer?

- Você gostaria de ter muitas metas de uma vez, ou você se concentra em um objetivo principal de cada vez?

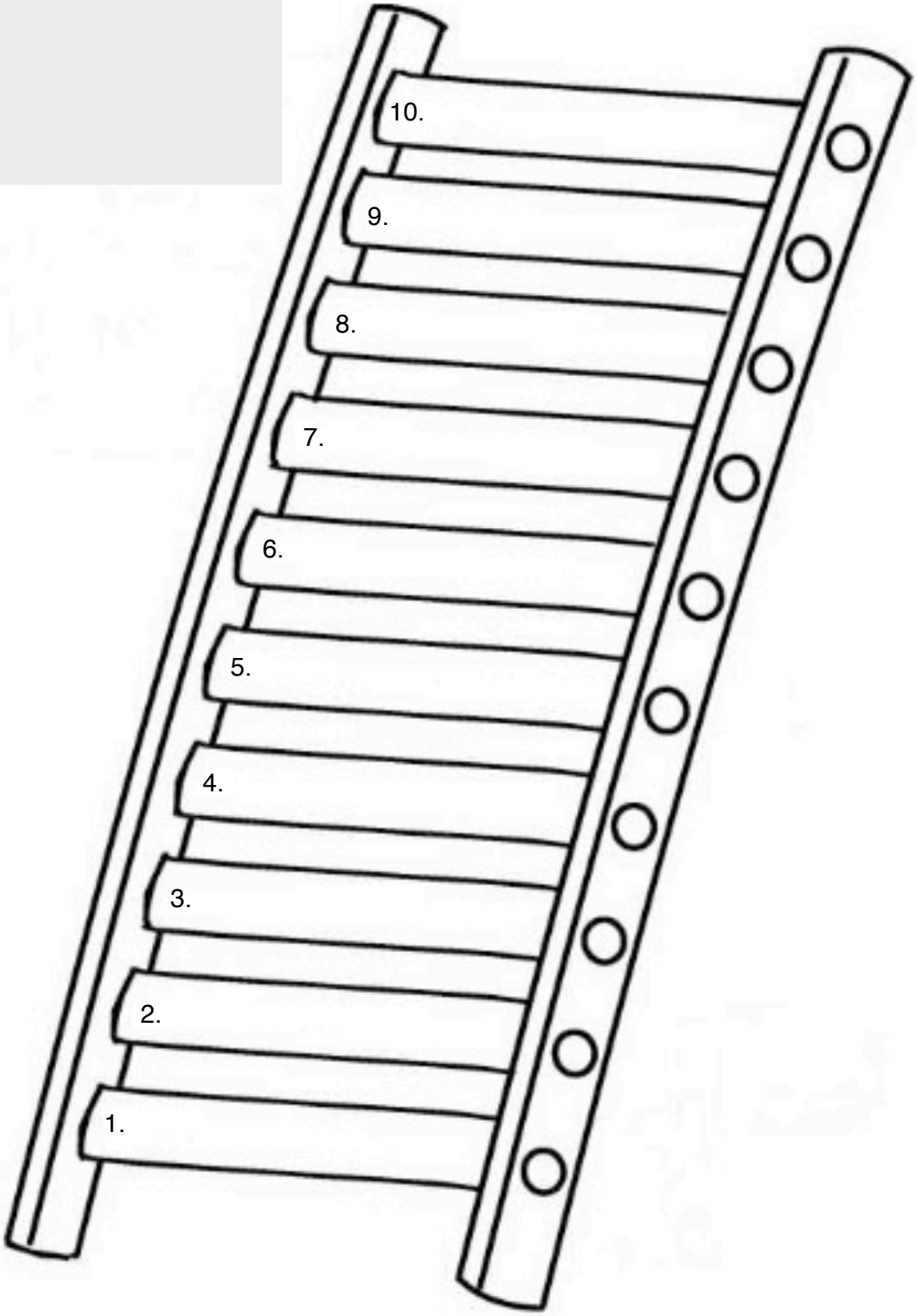
- Que conselho você tem sobre o estabelecimento de metas e como alcançá-las?

- Qual é o maior objetivo que você já teve e conquistou? Qual foi a chave para o seu sucesso?

Manter-se motivado, entusiasmado e flexível são ações diárias de ousadia quando você está indo atrás de seus objetivos.

E Não Desista!

Perseverança é uma habilidade fundamental para o sucesso!

MINHA META:

PRAZO: