

Superando as metas em 2012



11 dicas para melhorar seu desempenho no ano que chega.

(Adaptado de um texto do site Administradores.com.br)

Sempre que um ano começa é comum que as pessoas enumerem metas, façam as famosas resoluções de ano novo. De acordo com a diretora da CrerSerMais - Desenvolvimento Humano, Roselake Leiros, para garantir realizações efetivas são necessárias algumas condições especiais. Na avaliação de Roselake, tudo gira em torno de planos, responsabilidade, positivismo, avaliação e sonhos. Para isso, a especialista desenvolveu 11 dicas para que você consiga atingir suas metas para o ano novo:

1. **Responsabilidade** - Não adianta responsabilizar o mundo pela não realização do objetivo, frustração ou insucesso. Assuma suas responsabilidades

2. **Seja Positivo** - Diga o que você quer e não o que você não quer. É comum as pessoas dizerem o que não querem, quando deveria ser o contrário.

3. **Sustente seu objetivo** - A dica da consultora é traçar objetivos sobre os quais é possível agir: o objetivo não é "quero que meu chefe me dê aumento", mas sim "farei o que for necessário para obter uma promoção".

4. **Não tenha medo** - Os medos podem ser os maiores entraves para o sucesso na vida. "Deixe-os no seu tempo, mas reconheça-os, admita-os, avalie-os e faça aprendizados positivos dessas experiências para viver o agora plenamente", avalia a consultora Roselake.

5. **Sonhe** - O sonho é a base de tudo. Para a consultora, as pessoas nunca devem deixar de sonhar. Após esse processo, deve-se trazer os sonhos para a realidade e verificar o que pode-se fazer para alcançá-los.

6. **Contemple todas as áreas da sua vida** - Quando focamos excessivamente uma área, tiramos energia de outra, causando desarmonia ao todo - portanto tenha equilíbrio. Estabeleça objetivos para a área familiar, afetiva, profissional, financeira, social e o que mais achar conveniente. Assim seu crescimento será integral.

7. **Avalie o contexto geral** - Avalie antecipadamente o impacto do que você quer e só depois decida o que fazer. Segundo a consultora, caso haja conflito interno, que você identificará através de um desconforto, avalie e busque uma negociação consigo mesmo, e se ainda assim o desconforto persistir, reformule seu objetivo para evitar a auto-sabotagem.

8. **Faça uma lista** - Escreva e faça um painel representativo com frases e figuras com todos os seus sonhos e objetivos. Assim a mente capta os estímulos da melhor forma. Fale bastante sobre os sonhos, pois os mesmos precisam ser alimentados para se concretizarem. Essas atitudes abre caminhos neurais que auxiliam na conquista dos objetivos, tornando-os mais palpáveis.

9. **Use todos os sentidos para realizar** - Para conquistar os seus objetivos, seus sentidos precisam experimentar a situação desejada para ter a referência de onde você quer chegar.

10. **Ouçã sua voz interior** - Quando você tem convicção do que quer e sabe que isto realmente é bom, os comentários divergentes não abalarão a sua caminhada na direção de seu objetivo.

11. **Comemore a realização** - A alegria e a gratidão são emoções que validam profundamente o esforço da trajetória e nos motivam para novas e grandes realizações. Celebre e lembre-se: você tem o poder sobre tudo na sua vida. Seja livre, seja você e crie sua própria realidade.

E tenha um 2012 repleto de realizações!

É Natal!

Estamos vivendo a proximidade do final de mais um ano e, com ela, a chegada das festas natalinas. Como sempre, o comércio está agitado: a maioria das pessoas, envolvidas pelas campanhas publicitárias sobre as ofertas de Natal, saem avidamente às compras, cumprindo cegamente o ritual consumista de final de ano e esquecidas do verdadeiro sentido do Natal e o que ele representa para nossas vidas.

Natal não tem nada a ver com Papai Noel, guirlandas, bengalinhas de açúcar, etc. Também não tem nada a ver com troca de presentes, ainda que tudo isso seja muito agradável e bonito, além de já fazer parte da nossa cultura, reunir os amigos e família nessa data, e não tem nada errado nisso, porem não podemos nos esquecer do verdadeiro significado do Natal: Natal é Cristo!

É uma oportunidade de celebrarmos de forma especial este importante acontecimento, que foi a encarnação de Jesus, Deus que se fez carne por nós. É um culto de gratidão a Deus pela vida de Cristo. É a celebração do maior e verdadeiro presente de todos os tempos: Jesus, o Deus encarnado, que se fez carne e habitou entre nós, cheio de graça e de verdade, para além de nos dar o exemplo de como viver, morrer na cruz em nosso lugar, para remissão de nossos pecados. Essa foi a principal razão de Sua Vinda.

Que nesse natal, você possa dar um espaço especial nas suas comemorações para agradecer Àquele que realmente é o verdadeiro motivo de toda essa festa, Jesus!

Um feliz e verdadeiro **Natal** e um excelente **2012** para você e toda a sua família!

RH Clean

MAIS UM ANO!
2011 FOI SUPER!

Clean

PEOPLE

Do Sonho à Prática

Informativo Interno da Clean Environment Brasil / Ano 4 N.º 29 Dezembro 2011

E AGORA!!

QUE VENHA 2012!

