

As metas que você escrever na véspera de Ano Novo definirão o próximo ano!

institutoliberal.org.br/blog/politica/as-metas-que-voce-escrever-na-vespera-de-ano-novo-definirao-o-proximo-ano/



Para mim, tem sido um ritual nos últimos 25 anos: na manhã da véspera de Ano Novo, escrevo minhas metas para o próximo ano. Eu não faria isso ano após ano se não tivesse aprendido com a experiência que funciona. Assim como acontece com muitas outras pessoas. Muitos dos empreendedores de sucesso que entrevistei para minha dissertação sobre a psicologia dos super-ricos <https://the-wealth-elite.com/> também escrevem seus objetivos.

Precisamente por que esse ritual é tão eficaz não é tão importante. A experiência mostra que funciona para um grande número de pessoas de sucesso. Arnold Schwarzenegger, que estabeleceu e alcançou grandes objetivos em várias áreas da vida (esporte, cinema, política), relata em sua autobiografia que começou a fazer isso muito cedo:

“Eu sempre escrevi meus objetivos, como aprendi a fazer no clube de levantamento de peso em Graz. Não era suficiente apenas dizer a mim mesmo algo como ‘Minha resolução de ano novo é perder dez quilos, aprender um inglês melhor e ler um pouco

mais'. Não. Isto era apenas o começo. Agora eu tinha que torná-lo mais específico para que todas aquelas boas intenções não estivessem apenas no ar. Eu pegava fichas e escrevia o que ia fazer:

conseguir mais doze créditos na faculdade;

ganhar dinheiro suficiente para economizar \$ 5.000;

malhar cinco horas por dia;

ganhar sete libras de peso muscular sólido; e

encontrar um prédio com apartamentos para comprar e me mudar.

Pode parecer que eu estava me prendendo ao estabelecer metas tão específicas, mas, na verdade, era exatamente o oposto: achei libertador. Saber exatamente onde eu queria chegar me libertou totalmente para improvisar como chegar lá."

Schwarzenegger também enfatiza a importância de estabelecer metas realmente ambiciosas: "As pessoas sempre falavam sobre como existem poucos artistas no topo da escada, mas sempre tive a convicção de que havia espaço para mais um. Achei que, por haver tão pouco espaço, as pessoas ficavam intimidadas e se sentiam mais à vontade ficando na base da escada. Mas, na verdade, quanto mais pessoas pensam assim, mais lotada fica a base da escada! Não vá onde está lotado. Vá para onde está vazio. Mesmo que seja mais difícil chegar lá, é onde você pertence e onde há menos competição."

Numerosos estudos validaram cientificamente a Teoria da Definição de Metas, provando que definir metas desafiadoras e específicas leva a melhores resultados do que metas fáceis, e que as pessoas que estabelecem metas específicas são mais bem-sucedidas do que aquelas que não estabelecem metas ou estabelecem apenas metas vagamente formuladas.

"Sonhe mais do que os outros pensam prático"

Para o meu livro Dare to Be Different and Grow Rich <https://daretobedifferentandgrowrich.com/>, analisei as biografias de mais de 50 pessoas de

sucesso e descobri que muitas delas estabeleceram metas muito ambiciosas no início de suas vidas:

Howard Schultz nasceu filho de um trabalhador não qualificado no Brooklyn em 1953 e cresceu em um bairro carente. Ele transformou sua empresa Starbucks em uma marca líder com mais de 27.000 filiais em todo o mundo. Ele prefaciou sua autobiografia de 1997 aconselhando os leitores: “Sonhe mais do que os outros pensam prático. Espere mais do que os outros pensam ser possível.” Larry Page, que criou o Google, é um forte defensor do que ele chama de “um desrespeito saudável pelo impossível”: “Você deve tentar fazer coisas que a maioria das pessoas não faria”. Sam Walton, o fundador do Walmart, que já foi a maior corporação do mundo, explicou o segredo de seu sucesso dizendo: “Eu sempre mantive as expectativas muito altas para mim: estabeleci metas pessoais extremamente altas”. Outro lendário empresário e bilionário, Richard Branson, declarou, resumidamente: “A lição que aprendi ao longo de tudo isso é que nenhum objetivo está além do nosso alcance e até mesmo o impossível pode se tornar possível para aqueles com visão e crença em si mesmos”.

Por que mais pessoas não definem metas ambiciosas para si mesmas?

Se definir metas ambiciosas funciona tão bem para tantas pessoas bem-sucedidas, por que mais pessoas não o fazem? Porque falta autoconfiança, porque elas têm medo de falhar. Tente este pequeno experimento mental: imagine por um momento que eu poderia garantir que você não falharia – você não estabeleceria metas muito maiores para si mesmo? Claro, ninguém pode fornecer tal garantia.

Mas permita-me fazer as duas observações seguintes:

1. Se você não estabelece uma meta ambiciosa porque tem medo de não alcançá-la, então você já falhou, porque não tem chance de alcançá-la.
2. Se você não falhar de vez em quando, então você é um perdedor aos meus olhos, porque seus sucessos constantes provam que as metas que você se propôs nunca foram ambiciosas o suficiente.

Muitas vezes me perguntam: qual deve ser o tamanho da meta que estabeleço para mim mesmo? E como exatamente devo formulá-la? E quantas metas devo definir?

É claro que o ditado “Nada é impossível” que você às vezes ouve de treinadores motivacionais não é verdade. Você não se tornará presidente dos Estados Unidos no próximo ano, não importa quantas vezes você escreva e o quanto deseje. E você não vai voar para Marte no ano seguinte, não importa o quanto sonhe com isso.

A maioria das pessoas estabelece metas muito pequenas

Mas esta não é a questão. A maioria das pessoas estabelece metas que não são muito grandes, mas são muito pequenas – ou não estabelecem nenhuma meta. Uma meta deve ser tão grande a ponto de você achar muito difícil (mas não completamente impossível) acreditar nela. Uma que você certamente alcançará com relativa facilidade é definitivamente muito pequena.

Acima de tudo, as metas que você estabelece devem ser quantificáveis, caso contrário, você não poderá verificar se as está alcançando – e, mais importante, seu subconsciente nunca entenderá metas vagamente formuladas. Se você escrever para a Amazon: “Envie-me algo ótimo”, você não receberá nada. Suas metas devem ser específicas.

Eu escrevi na última véspera de Ano Novo: “Meu próximo livro será traduzido para 20 idiomas e assinarei todos os contratos necessários em 2022”. Essa foi ambiciosa, porque meu livro de maior sucesso até então havia sido traduzido para 13 idiomas – e isso levou dez anos!

Também decidi, há um ano, anotar apenas uma meta, embora normalmente escreva de cinco a dez. Mas pensei que seria mais fácil atingir uma do que cinco. E assim foi. Porém: a meta foi muito pequena, porque no final assinei 27 contratos para [o meu livro Em defesa do capitalismo](#). Portanto, formule metas específicas – e acima de tudo, não tenha medo de definir metas ambiciosas! Espero que você alcance todas as suas grandes metas em 2025!