

5 maneiras de fazer deste o seu melhor ano até agora

O início de ano é o momento de guardar as decorações das festas de final de ano e junto aproveitar para tirar da sua lista as oportunidades perdidas e as metas quase alcançadas do ano anterior.

Com o início de um novo ano, é hora de focar a atenção nos objetivos do futuro. Talvez você ainda tenha objetivos que estavam na lista do ano passado que continua querendo alcançar, mas também pode ter muitos novos objetivos.

Muitos de nós consideramos o ano novo como um momento de reflexão e planejamento, entendendo o passado para se preparar para o futuro. Então, nesse momento, pergunte-se o que quer realizar este ano e como irá fazê-lo.

A seguir sugerimos cinco etapas que podem ser úteis para conseguir realizar os seus objetivos. Confira:



1. Sonhe grande

Nossas dúvidas podem nos parar antes mesmo de começarmos, então comece por aí. Identifique suas barreiras: o que você acha que pode impedi-lo?

Digamos, por exemplo, que você queira elevar seu discurso público ao nível nacional. Seu crítico interior sussurra baixinho seus defeitos, suas rejeições anteriores, todas as razões pelas quais você não está pronto. Todos nós temos esse crítico interno, mas é como escolhemos responder a ele que importa.

Este ano, grite de volta ao seu crítico interno: estou pronto para tentar. No caso do exemplo citado, você pode praticar e melhorar suas habilidades de apresentação. Observar apresentadores experientes e talentosos pode ajudar a ajustar seu conjunto de habilidades. O feedback das apresentações regionais e estaduais pode ajudar a suavizar suas idiossincrasias e modificar seu estilo.

Você está pronto para reagir às suas dúvidas e sonhar alto? Como você vai responder às suas próprias barreiras?

2. Planeje a jornada

Sonhar pode ser o primeiro passo, mas você precisa dar muitos outros passos para chegar lá. O segundo passo é planejar o que você precisa fazer para chegar ao seu destino.

Listas são sempre algo valioso. A ordem delas ajuda para que você mantenha o foco no objetivo. Dividir uma meta maior em pequenos itens de fácil ação traz o sentimento de recompensa por poder riscar itens já alcançados em sua lista e assim realmente enxergar seu progresso, incentivando-o a manter o impulso e seguir em frente. O simples ato de anotar as etapas fornece um roteiro tangível a seguir.

Subir em um palco para uma plateia nacional, para falar sobre educação médica, avanços na medicina ou outro tópico médico pelo qual você seja apaixonado, exige premeditação. Etapas iniciais, nesse exemplo, incluem identificar conferências relevantes e recorrer à sua rede de médicos educadores em busca de oportunidades. Então deve-se esboçar ideias para algumas apresentações. Dessa forma, você estará pronto sempre que oportunidades para envio de propostas forem anunciadas e inscrições forem abertas. Na próxima etapa, comprometa-se a enviar suas propostas. Cada uma dessas etapas também pode ser dividida ainda mais, conforme necessário.

Quais são os seus passos? Como será sua jornada?

3. Seja flexível

Não deixe que o plano que você detalhou cuidadosamente atrapalhe que você de fato alcance de suas metas. Uma mudança na linha do tempo ou novas oportunidades podem aproximá-lo do sucesso — se você mantiver uma perspectiva orientada para objetivos.

Ao se deparar com oportunidades e distrações em potencial, considere cuidadosamente como isso afeta seu caminho. Pergunte a si mesmo: **isso o levará aonde você quer, mesmo que a jornada pareça diferente?** Caso isso aconteça, considere seguir uma rota alternativa para o seu destino.

4. Aprenda com os erros

Às vezes nós erramos. Às vezes, falhamos apesar de fazer tudo corretamente. Aprenda e persevere.

No exemplo sobre fazer um discurso a nível nacional, você pode enviar propostas que serão rejeitadas. Mas deve aprender a se recompor, compreender o feedback fornecido e reorientar a próxima apresentação, e isso irá impedir que você se desanime com seu objetivo.

5. Celebre as vitórias

Lembre-se de comemorar até as pequenas vitórias. Às vezes você terá um pôster aceito para uma conferência nacional. Não é um compromisso de discursar, como pretendido, mas ainda é em nível nacional. Cada passo adiante é importante. Procure vitórias que possam mantê-lo motivado em sua jornada.

Pergunte-se novamente: o que você quer fazer este ano? Depois de ter sua resposta, vá em frente!

Artigo original disponível em:

["5 maneiras de fazer deste o seu melhor ano até agora "](#) - **HiDoctor® Blog**

Centralx®