

02

## Objetivos e Metas

### Transcrição

Quero apresentar uma pessoa para você, o Lucas. O Lucas é desenvolvedor, ele acorda atrasado todos os dias, geralmente vai dormir tarde porque fica trabalhando e todas as manhãs ele se arrepende de fazer isso, mas no dia seguinte, não tem jeito, ele acorda atrasado de novo e assim ele segue a vida. Até que chegou um dia que ele falou: “Chega, não aguento mais!”.

Todo fim de ano é marcado pelas famosas “resoluções para o ano novo”.

Ele pensou “Ah! Esse ano será diferente, agora vai!”.

O Lucas escreveu uma lista no seu bloco de notas (mostrar um print) sobre as metas que ele queria atingir no próximo ano:

Fazer natação. Correr. Me aprofundar numa linguagem de programação. melhorar meu inglês. Ser aprovado na pós-graduação.

“Ano novo, vida nova!”

Será?

No primeiro mês o Lucas conseguiu se matricular numa escola de natação, e na primeira semana ele foi 3 vezes, na segunda semana foi uma vez e na terceira semana não foi nenhuma.

Quanto a corrida, ele precisava comprar um tênis para começar, mas quem disse que ele tinha tempo e gastar dinheiro com isso?

“Estudar inglês é tão importante, mas agora não dá, próximo semestre eu começo, pensou ele.

Preciso estudar para ser aprovado na pós, mas vou estudar a que horas se só tenho trabalho para trabalhar?”

Entra ano, sai ano e o Lucas não consegue tirar os planos do “papel”.

E isso gera uma sensação de fracasso, já que ele não consegue colocar esses planos em prática ou manter por muito tempo.

Então vamos analisar essa situação. Por que será que isso está acontecendo?

Criar listas de objetivos não é suficiente. Lembrando que não precisamos esperar chegar dezembro para planejar o que fazer, certo?

O Lucas tem o hábito de escrever as coisas no bloco de notas do celular, parecia bem útil, mas ficava lá esquecido. Então que tal experimentar uma ferramenta nova para anotar seus objetivos e metas?

Há várias maneiras de tomar notas, que vão de caneta e papel até os meios digitais.

Então nesse caso, ele vai experimentar o [Evernote](https://evernote.com/intl/pt-br/) (<https://evernote.com/intl/pt-br/>). Ele é um aplicativo que serve para organizarmos e compartilharmos nossas ideias e tudo aquilo que queremos tomar nota.

No caso do Lucas faltou ele criar metas para cada objetivo, ou seja:



## Metas 2017

**Objetivo:** Fazer natação.

**Meta:** Ir duas vezes por semana.

**Objetivo:** Correr.

**Meta:** Correr 10 km por semana.

**Objetivo:** Me aprofundar numa linguagem de programação nova.

**Meta:** Fazer cursos.

**Objetivo:** Melhorar meu espanhol.

**Meta:** Ler livros, escutar podcasts e ver filmes em inglês.

**Objetivo:** Ser aprovado na pós graduação.

**Meta:** Não faltar nas aulas.

Percebeu que para cada objetivo nós pensamos em como fazer isso?

Ou seja:

**Objetivos** é sobre o que eu quero alcançar lá na frente.

Objetivo: Fazer natação.

Já as **metas** são ações que pretendo fazer para alcançar meu objetivo maior.

Meta: Ir duas vezes por semana.