

SKU – 050.126

Tudo de novo de novo!



Preciso confessar que não sou de esperar até as primeiras semanas de janeiro para fazer mudanças ou iniciar novos projetos, mas não tem como negar a aura que existe nesse período do ano, em que parecer sermos convidados a dedicar um tempo para avaliar o quadro geral de nossas vidas. E eu vejo essas reflexões como um exercício fundamental para garantirmos nosso desenvolvimento e autoaperfeiçoamento contínuos. Para aprofundar o que é congruente e corrigir o curso onde nos sentimos desalinhados.

O que é uma refletir sobre um novo ciclo – e por que será que essa tarefa é importante?

É fácil se animar com um novo começo de ano. É como se a vida estivesse ali, dando uma nova oportunidade de fazer diferente, de conquistar novos sonhos e projetos. Mas começar um novo ano não é como um *reset* em jogo de videogame. Sim, as novas oportunidades estão ali, o futuro potencial também, mas para que o atingimento desses objetivos seja factível, é importante refletir sobre as experiências boas e ruins ocorridas no ano anterior, e que moldaram a pessoa que você é hoje. Sem considerar os acontecimentos do ano que passou, corre-se o risco de repetir erros ou não reconhecer onde poderia melhorar em sua vida. Você pode, por exemplo, perder a oportunidade de reconhecer o progresso que fez em sua vida pessoal e/ou profissional, e isso certamente poderia ser um motivador para manter o trabalho duro! O fato é: refletir sobre sucessos

e lições aprendidas pode te ajudar a aprender o que fazer (ou não fazer) para ter sucesso no novo ciclo.

Importante frisar o papel que a honestidade tem no processo de autorreflexão. Ser honesto a respeito daquilo que foi bem-feito, ou de tudo que pode ser melhorado é a única forma de absorver os aprendizados e o amadurecimento necessários para tornar sonhos e ambições executáveis. Ninguém te conhece melhor do que você mesmo!

Como fazer um bom processo de autorreflexão?

Em uma matéria para a revista Forbes sobre a importância de se fazer as perguntas certas, o palestrante motivacional australiano Matthew Kelly trouxe a seguinte analogia, que diz muito a respeito da autorreflexão:

“A pergunta certa é como um prisma de cristal – coloque-o sob a claridade e ele disparará luz em mil direções diferentes, permitindo que você veja coisas que nunca viu antes e coisas que já viu muitas vezes, mas agora de uma forma diferente.”

A autorreflexão é, acima de tudo, um meio de observar e, analisar a si mesmo para crescer como pessoa. Esse crescimento é a razão pela qual é tão importante dedicar tempo à reflexão pessoal.

Entender quem você é agora e quem gostaria de se tornar te permitirá identificar os passos que precisa dar nessa sua jornada. Refletir sobre como você se comporta e quais pensamentos entram em sua mente em resposta ao que acontece no seu entorno – especialmente aquelas situações que você não pode controlar – permite que você veja no que precisa trabalhar e focar.

Eu gosto de dividir o processo de autorreflexão em três partes, que é o que vou sugerir nesse artigo.

A primeira parte consiste em responder a 5 perguntas que te darão uma visão macro do processo de reflexão a respeito do período anterior:

- Quais foram as 3 maiores conquistas?
- Quais foram as 3 grandes perdas/dificuldades/contratempos?
- Quais foram as 3 coisas que você mais se concentrou?
- Quais foram as 3 coisas que você se programou para fazer e não fez?
- Quais foram as 3 grandes surpresas/eventos inesperados que te fizeram mudar os planos/rota?

Aqui entra uma dica importante – anote todas as respostas. Você até pode fazer de forma digitada, em seu computador, celular ou tablet, mas eu recomendo fortemente que essa escrita seja feita à mão, no papel. Já está comprovado cientificamente que a escrita feita à mão possibilita uma maior fixação do conteúdo, além de permitir que nos conectemos de forma mais emocional com o que está sendo escrito.

Feita a primeira etapa, agora vamos para a segunda parte do processo em que, com base nas suas respostas às perguntas acima, você refletirá a respeito da sua forma de agir e sentir frente aos resultados do ano:

- Você acredita que se concentrou no que era mais importante ou se percebeu distraído daquilo que precisava ser feito?
- De que forma o ano que passou te ajudou a adquirir as habilidades e experiências necessárias para atingir seus objetivos?
- De que forma os eventos que você experimentou este ano (bons e ruins) te ajudaram a crescer e amadurecer?
- Ao pensar nos resultados do seu ano, a sensação que fica é de vitória ou de fracasso?
- Que conselho você daria a si mesmo se pudesse voltar no tempo, lá em Jan/2022?

As duas primeiras etapas te permitiram mergulhar fundo no processo de aprendizado do ciclo anterior. Dessa reflexão, saíram as sementes a serem semeadas na terra.

A terceira a última etapa consiste em agradecer e desenhar os próximos passos. A gratidão é a água que rega as sementes, enquanto as metas futuras são os frutos da semeadura:

- Pelo que você agradece? A gratidão que te levará a uma compreensão mais profunda das coisas que são importantes para você, e isso te permitirá estabelecer metas alinhadas com seus valores e prioridades para o próximo ano.
- Quais serão suas metas S.M.A.R.T. para o próximo ano (específicas, mensuráveis, acionáveis, realistas e com prazo) e como você pretende alcançá-las?

A autorreflexão é esse meio pelo qual sua bússola interna pode ser ajustada e refinada de modo que você seja capaz de agir de acordo com ela em tudo o que faz. Isso pode te ajudar a ter mais foco e te torna mais capacitado a criar um futuro que reflita seus valores mais fundamentais. Meu desejo é que você possa semear ótimas reflexões para que esse novo ano seja de frutíferas realizações pessoais e profissionais!

Informações do Autor

Juliana Cória

Experiência de 18 anos na indústria farmacêutica, nas áreas de Marketing, Eventos, Projetos e Treinamento e Desenvolvimento da Força de Vendas. Nos últimos anos dentro do corporativo, tive a oportunidade de ministrar workshops e treinamentos em autoconhecimento e meditação. Psicoterapeuta integrativa, com diversas formações em coaching e terapias holísticas, hoje dedico minha carreira a guiar pessoas na jornada de autoconhecimento, ajudando-as a encontrar a chave que abre as portas para uma vida plena e saudável.

Foi a partir da minha própria autodescoberta, usando técnicas de vanguarda que tratam o ser em sua totalidade, que eu desenvolvi uma forma de atendimento que tem ajudado muitas pessoas a se descobrirem dentro de sua própria história.

Através de uma abordagem positiva e consciente dos desafios da vida, ajudo as pessoas a “ligar os pontos” quanto às muitas influências que guiaram suas decisões de vida e, assim, superar obstáculos para direcionar suas vidas para o caminho que desejam.

contato@julianacoria.com

Direitos Autorais

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

Responsabilidades Autorais

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTB – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

Key Words deste Artigo (em ordem alfabética)

- Aprendizagem
- Gratidão
- Metas SMART
- Novo Ciclo
- Reflexão

