

PLANEJAMENTO – Olá, amigos! Vamos conversar hoje sobre outra diferença que faz a diferença! Trata-se de sonhar acordado, construir na mente uma realidade que depois se concretizará. Outro ponto importante do nosso papo de hoje é o Planejamento.



Você sonha acordado?

Viajar com a mente e fazer uma espécie de **test drive** mental daquilo que buscam é uma constante na vida das pessoas realizadoras. Essa experimentação antecipada pode também se tornar uma espécie de ímã mental que atrai aquilo que se quer.

Para você, que tem o objetivo de ter sucesso no ENEM ou no vestibular, mentalizar seus bons resultados nos dias anteriores às provas pode representar grande ajuda.



Segue aqui um exemplo interessante de sucesso que confirma essa idéia. Trata-se de um texto que escrevi sobre a estratégia mental de Bob Hopper, um campeão de natação americano dos anos de 1960:

Podemos mentalizar e ver acontecer. Na prática o que funciona é "Crer pra Ver", muito embora tantos prefiram o contrário.

Existe na vida um fenômeno que chamamos "profecia auto-realizada"; trata-se de uma crença, ou um conjunto de crenças, que mesmo não sendo verdade influencia no comportamento e na atitude mental de alguém.

Assim sendo, o mundo do pensamento e da ação se interpenetram e a coisa acontece.

Exemplos: Se um empresário acha que um mercado tal está saudável (mesmo que não esteja) investe nele e isso aumenta a confiança de outras pessoas e logo esse mercado acaba se tornando saudável.

Nos esportes isso também se dá. Observa-se que uma grande diferença entre quem ganha e quem perde é que os vencedores se vêem ganhando, enquanto os perdedores sempre arranjam um motivo ou uma desculpa para perder.

Vamos ao exemplo de Bob Hopper. Leia o depoimento que ele escreveu sobre seu próprio sucesso:

"Primeiro: desenvolvi bem todos os estilos. Segundo: treino com afinco, sempre cumprindo as distâncias programadas para cada dia. Terceiro: me cuido muito bem e me alimento corretamente.

Mas, em geral, meus concorrentes principais também fazem isso tudo. Portanto, a diferença fundamental entre 'ser bom' e 'ganhar' é a minha preparação mental antes de cada competição.

Nos dias que precedem a prova, eu passo um filme na minha cabeça e me vejo entrando no estádio. Três mil pessoas me aplaudem nas arquibancadas e os refletores iluminam a água. Me vejo indo até a baliza e posicionado, com meus concorrentes lado a lado.



Ouçõ a pistola disparar e posso me ver mergulhando na piscina e dando a primeira braçada de borboleta. Tenho a sensação de avançar, dou outra braçada e mais outra.

Chegando à borda, viro, volto nadando de costas e me vejo já em pequena vantagem.

Vou ganhando distância com a puxada embaixo d'água. Depois, passo para o nado de peito. Esse é o meu melhor estilo e nele é que a vantagem aumenta. Finalmente, faço a chegada no *crawl*. E me vejo ganhando!

Passo esse filme na cabeça umas trinta ou quarenta vezes antes de cada competição. Quando chega a hora de nadar, eu vou lá e ganho."

Idéia clara sobre a meta

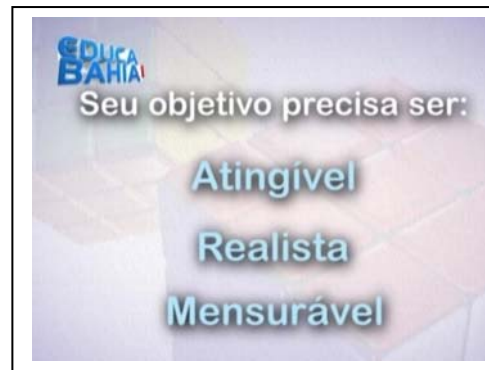
Há pessoas que confundem "construção mental" do sonho com "viver de fantasias". O próprio Bob Hopper nos fala em sua entrevista que é muito valioso dedicar-se, preparar-se, exercitar-se, agir concretamente. Sonhar acordado não era a única coisa que ele fazia.

É muito importante observar:

- **objetivo atingível:** você sabe que tem condições de alcançá-lo

- **objetivo realista:** você sabe que é possível chegar lá em tempo, seguindo seu planejamento

- **objetivo mensurável:** você saberá identificar quando já tiver alcançado, e sabe exatamente o que ele significa, cada pedacinho dele.



Se por exemplo você tiver 200 exercícios de Física numa lista, você poderá fazer uma programação, de acordo com esses três pontos. Primeiro obter as fontes de conhecimento necessárias, livros, ajuda de colegas e professores, revisão de aulas etc. para que o objetivo se torne atingível. Depois, pode então planejá-lo adequadamente dividindo em partes, em sub-objetivos: 50 exercícios hoje, mais 50 amanhã, e nos dois dias seguintes, 50 e mais 50. Para tornar mensurável será importante contar com as respostas corretas para conferir após o término e saber seu resultado.

MESMO OS MAIORES OBJETIVOS
PODEM SER SUBDIVIDIDOS E
ALCANÇADOS AOS POUCOS, PASSO



PENSAMENTO ORIENTAL:



LEMBRE SEMPRE: SABER COM SABOR

Procure sempre encontrar prazer nas suas atividades, transforme os momentos em sala de aula e os instantes de estudo em casa em experiências prazerosas. Inclusive poderá saboreá-los muito mais se não os considerar como obrigações e sim como oportunidades de crescimento.

Ao invés de dever de casa, pense e fale em prazer de casa!

Confesso a você que no passado eu admirava pessoas de ação, aquelas que fazem as coisas acontecerem, e até desconsiderava a idéia do planejamento.

Hoje eu noto que:

GRANDES REALIZADORES SÃO ANTES DE TUDO GRANDES PLANEJADORES

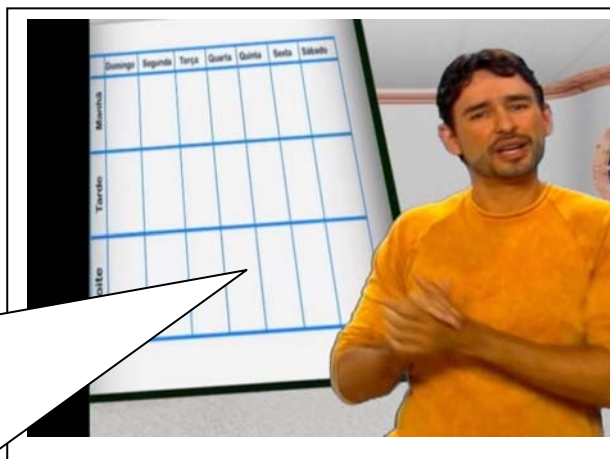


O VÔO DE UM AVIÃO, POR EXEMPLO, SEGUE UM PLANO PREVIAMENTE TRAÇADO, DEFINIDO, PARA QUE POSSA CHEGAR AO SEU DESTINO

Antes de ser consultor e conferencista na área do Desenvolvimento Humano eu era arquiteto. Por isso sei o quanto é importante boa programação, bom planejamento, antes de termos qualquer idéia concretizada. Um prédio precisa de um bom projeto para ser construído. Boas plantas, bons cálculos.

A sua história de sucesso nos estudos também acontecerá a partir de um bom planejamento.

Além da sua agenda de aulas, tenha sua própria programação de estudos, dividindo de forma harmoniosa as matérias, sabendo dividir seu tempo de forma adequada. E uma vez assumido o compromisso com sua agenda, cumpra, ok? Os domingos são excelentes dias para organizar a agenda da semana.



IMPORTÂNCIA E URGÊNCIA: às vezes existe certa dificuldade em nos planejarmos por causa da confusão que há entre esses dois conceitos. Podemos explicar as duas idéias, e distinguir uma da outra, através de um exemplo:



É óbvio que para você, o namoro em algum momento pode até ser mais importante que o estudo. Entretanto, se você estiver com assuntos pendentes ou algumas datas de provas chegando perto, o estudo se tornará tanto **importante** quanto **urgente** e merecerá sua atenção prioritária.

Divida o tempo do seu dia entre as atividades a serem realizadas: Se fizermos essa programação de forma adequada teremos tempo para tudo!

Procure identificar também quais são os **vampiros do seu tempo**.

Pode crer, às vezes você tem alguns vampiros que sugam seu tempo e acabam prejudicando seu desenvolvimento. Bater papo na internet, ver TV, ouvir música, *vídeo games*, ficar de bobeira com amigos, são apenas alguns deles. É claro que tudo tem o seu tempo e essas atividades podem ser interessantes pra você uma vez ou outra, mas lembre que tudo tem o seu momento certo. Às vezes elas não são importantes nem urgentes e mesmo assim acabam roubando horas preciosas da sua semana que poderiam ser direcionadas para os estudos.



Uma agenda bem organizada, com a divisão do tempo para cada atividade, onde se lê início e final de cada uma, já é uma ótima forma de prevenir o ataque dos vampiros do tempo

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã		8:00 Café até as 8:30 8:30 estudar Matemática até as 10:30					
Tarde							
Noite							

Cada um tem seus próprios vampiros. Descubra quais são os seus!

É claro que algum lazer será importante. Se a sua agenda for bem feita, bem organizada, você verá que é possível também ter sua recompensa pessoal pelas horas de trabalho e estudo. Reserve algum tempo para aquela atividade que lhe dá prazer. Há tempo para tudo.



AMIGOS, PARA FINALIZAR, QUERO LEMBRAR ALGO MUITO SÉRIO. NÓS SOMOS RESPONSÁVEIS TAMBÉM POR PLANEJAR AS NOSSAS COMPANHIAS. COM QUEM VOCÊ PASSA A MAIOR PARTE DO SEU TEMPO? EXISTEM DOIS TIPOS DE PESSOAS: AS **PESSOAS DA ARQUIBANCADA** E AS

As pessoas da arquibancada vibram pelo seu sucesso e querem que você cresça e seja feliz. Pessoas do bueiro não conseguem sair situação limitada em que vivem sob diversos aspectos e querem puxar você para baixo. Com quais delas você quer passar seu tempo?

