

UMA

Dez anos mais
Jovem
sem cirurgia
plástica

SÍMBOLO



18 ANOS
ANO 6
Nº 57
R\$ 7,95

VOCÊ TEM UM
PROJETO
DE VIDA?

Estabelecer
metas é o
segredo para
realizar desejos
e sonhos

NETWORKING

A importância de ser
bem relacionada

Encontre
o seu

É possível
achar a alma gêmea
nas situações mais
inusitadas. Inspire-se

Amor

Os filhos mandam
os pais obedecem
O que fazer para equilibrar
de vez essa equação

SEXO BOM!

Tudo o que você
deve evitar na cama.
Confira as dicas do
nosso colunista Xico Sá

De olhos bem
marcados

A maquiagem
de inverno traz de
volta o glamour
do delineador

TOQUE
MASCULINO

A moda deles
invade o nosso
guarda-roupa

www.umaonline.com.br





Acerte no seu alvo

Qual é o seu projeto de vida? Localize desejos, transforme-os em metas, planeje todos os passos e comece a agir. É a melhor forma de realizar os seus sonhos

CHANTAL BRISSAC. FOTOS: CHRISTIAN PARENTE.
PRODUÇÃO: MARCELLA MIDANI

Para sonhar e realizar, é preciso estar bem acordada, inteira e disposta. Senão, o sonho nunca sai do universo onírico e sonolento, ou das gavetas da fantasia. Isso não quer dizer que devemos economizar na imaginação. Como disse o poeta português Fernando Pessoa, "quem sonha pouco, realiza pouco". É essencial deixar a mente se abrir e dar corda para os desejos. Alimentar o sonho, como fazemos com uma criança pequena. Deixá-lo respirar, correr, crescer. Mas há um momento em que é preciso se concentrar e agir. É quando ele se transforma em meta, e daí em projeto. A partir desse passo importante, você consegue ir ao encontro do que realmente deseja.

Isso vale para tudo. Do curso de línguas no exterior à compra de um sítio. Sim, e também para as conquistas afetivas, amorosas. Quem quer se casar, por exemplo, pode achar que esta é uma realização que cabe aos céus, aos desígnios do destino. Mas, se nos deixarmos flutuar pela vida como uma folha de papel ao sabor do vento, nada acontece.

É preciso assumir o sonho, trabalhar para transformá-lo em projeto e curtir cada momento do processo até a realização. "Afinal, a travessia é tão importante quanto a chegada", diz o escritor e consultor baiano César Souza, autor de *O momento da sua virada* (Editora Gente). Mestre em neurolinguística, o paulistano Eduardo Carmello ►

Concentrar-se no presente com a cabeça no futuro é uma das formas de realização



recomenda: “visualize o futuro, mas absorva e se concentre no hoje, pois nele está a possibilidade de mudança. Frequentemente, nos distanciamos do momento atual. A presença é o ato mais curador que se tem: aumenta a eficiência, a consciência e o poder de resolução.” Verdade. Estar aqui e agora é o que importa. Se você, enquanto faz sua tarefa profissional, fica sonhando com a empresa que pretende abrir, não está inteira nem no trabalho e nem na sua futura empresa. O melhor é fazer a energia circular no presente, tirando desses momentos a força para a ação.

sempre gostou de dizer. É por isso que o início é tão importante. Depois, tudo fica mais fácil. É como escrever um livro: linha por linha, página por página, vai-se construindo a história. Enquanto mantém a folha em branco, as idéias estão paralisadas. Mesmo que elas estejam a mil dentro da sua cabeça, de nada adianta. Precisam sair de sua mente para ganhar o mundo.

Este é um processo difícil, suado, de trabalho árduo. “Nós todos adoramos vencer, mas quantas pessoas adoram treinar?”, questiona o nadador americano Mark Spitz, que ganhou sete medalhas de ouro e

Outro lembrete essencial: você tem liberdade de fazer o que quiser, agora. Pode mudar e transformar sua vida, realizar o seu sonho, dar início ao seu projeto. Isso é ser proativa. Mas para que isso aconteça, é preciso primeiro parar de reclamar e se achar a coitadinha.

Quem acaba de perder o emprego ou está passando por uma fase difícil na vida amorosa pode se sentir a pior das criaturas: injustiçada, vítima, uma infeliz! Só que é preciso se perguntar: quem se decidiu por esse trabalho? Quem escolheu esse relacionamento? E o que se fez, durante esse tempo, para

“Se você responsabiliza os outros pelo seu desemprego, sempre ficará desempregado”

Reinhard Sprenger, filósofo alemão

Repare à sua volta: todas as grandes ações são frutos do sonho de alguém. Feitos memoráveis como a descoberta da América, a vacina contra a paralisia infantil, a chegada do homem à Lua, a queda do muro de Berlim, o fim do apartheid na África do Sul se tornaram realidade por causa da ousadia de grandes sonhadores. E repare outra coisa: tudo começa pequeno. O empresário polonês Samuel Klein, dono das Casas Bahia, com 330 lojas espalhadas por todo o Brasil, iniciou sua trajetória de sucesso como mascate. “Quanto maior o problema, maior a oportunidade”, ele

quebrou sete recordes mundiais nas Olimpíadas de Munique, em 1972. Realmente, o trabalho duro está incluído nesse processo.

A DECISÃO É SÓ SUA

Em geral, as pessoas tendem a pensar que foram colocadas em alguma situação por causa de alguém ou alguma coisa, mas na verdade, a história é outra: a escolha é só delas. Às vezes, inconsciente, mas a decisão é sempre pessoal. “Faça o que quiser, disse Deus, e pague por isso.” Esse ditado espanhol mostra a importância de se assumir a responsabilidade sobre nossos atos.

mudar o script profissional e amoroso? Claro, riscos sempre existem, mas é importante estar preparado para enfrentá-los. “Se você responsabiliza os outros pelo seu desemprego, sempre ficará desempregado”, diz o filósofo alemão Reinhard Sprenger, autor do livro *Toda mudança começa em você* (Editora Fundamento). Em outras palavras: quem deixa a responsabilidade nas costas alheias, não assume nunca a tarefa de entrar em ação. “Você precisa ter poder sobre sua vida, e a força para um recomeço só é adquirida quando não se espera nada dos outros”, explica Reinhard Sprenger.

Para que alguém acredite nas suas idéias e nos seus projetos, é preciso antes que você bote fé em si mesma. E, para isso, deve estar inteira, focada, com corpo, mente e espírito em harmonia. Um exemplo? Você tem como projeto fazer um curso de pós-graduação ou sonha fundar uma ONG dedicada a causas sociais. Mas fica sempre adiando: "quando eu sair desse trabalho, finalmente vou poder..." ou, "quando me aposentar, acho que será a melhor hora para eu começar..." E por aí vai. Quer dizer: por aí, a coisa não vai. Porque não há como algum projeto ser realizado dessa maneira. Quem espera, nunca alcança.

O filósofo francês Jean-Paul Sartre disse uma vez: "Você é condenado a ser livre". Viver é escolher o tempo todo. Com planejamento, metodologia e determinação conseguimos alterar nossas rotas e transformar nossas histórias: estamos com as rédeas nas mãos.

PLANEJAR É PRECISO

Especialistas e consultores são unânimes ao afirmar: sem planejamento, não existe realização. Para mirar no seu alvo e acertar, planeje cada passo dessa trajetória. Este processo inclui a produção de um documento de intenções. Caneta e papel na mão, escreva os seus objetivos. Ou digite no seu computador. Esta tarefa, recomendada insistentemente em livros e manuais americanos, tem lá a sua eficiência (não é à toa que os Estados Unidos são um dos países mais empreendedores do mundo). Ao registrar idéias e ideais, responsabilidades são assumidas. É

como se existisse um termo de compromisso entre você e seu projeto.

Para o médico e consultor Eugenio Mussak, de São Paulo, há uma diferença crucial entre "fazer planos" e "elaborar um planejamento". "O mundo competitivo de hoje não permite que fiquemos apenas na divagação poética de fazer planos, que na maioria das vezes nunca serão implementados. Seja seu próprio presidente de planejamento e evite surpresas", diz ele.

DISCIPLINA E GARRA

A partir daí, trabalhe diariamente para alcançar cada uma de suas metas. Um exemplo: se você pretende mudar de área profissional, estabeleça no seu plano algumas horas por dia para contatar pessoas ligadas ao setor no qual deseja ingressar. Isso não é uma tarefa para ser feita ocasionalmente, quando dá vontade. Se este for o caso, há o risco de não ter efeito nenhum. Funciona como aquela ginástica sempre adiada.

É por isso que a disciplina é um dos pré-requisitos de qualquer pessoa realizadora. Ouça, leia e releia todas as histórias dos vencedores. O que eles têm em comum? São figuras disciplinadas, firmes em seus propósitos, corajosas. Não têm autopiedade nem perdem tempo reclamando dos obstáculos no caminho. "Muitas pessoas vivem a se queixar de suas condições desfavoráveis, culpando as circunstâncias por suas dificuldades ou fracassos. Mas os que se dão bem no mundo são aqueles que saem em busca de condições favoráveis e, se não as encontram, esforçam-se para criá-las. ▶



DO LIMÃO A LIMONADA

Não importa o tamanho ou o teor do projeto. O importante é realizá-lo. A empresária paulista Dorolêia Fragata, 43 anos, emagreceu 68 quilos em um ano e três meses. Com reeducação alimentar, conseguiu pular dos 140 kg para os 72. "E sem cirurgia de estômago", salienta. Já para a comerciante paulistana Maria Cristina Diniz, a meta era outra: viajar de navio. "Durante um ano, reservei 10% do meu salário para isso", conta. No 12º mês, ela embarcou com o marido para uma viagem ao Caribe. Às vezes, a meta também é se livrar de hábitos ou vícios. Foi o que aconteceu com a farmacêutica paulistana Aurora Rocchetti, que durante 30 anos fumou um maço de cigarros por dia. "Quando vi, estava refém do vício. Minha meta se tornou, então, parar de fumar". Não foi tarefa fácil. Mas ela se imbuu de propósitos e conseguiu.



Enquanto se acreditar que a vida é um jogo de sorte, perde-se sempre. O importante não é ter boas cartas, mas usar bem aquelas que foram recebidas”, aconselha o psicanalista carioca Luiz Alberto Py.

PORTFÓLIO DE SONHOS

O consultor César Souza lembra que o projeto de vida pode ser visto como um todo, em que várias áreas e etapas se encontram. “Afinal, não é possível fragmentar o ser humano. Precisamos fazer convergir nossos sonhos em suas diferentes esferas: sonhos profissionais, familiares, empresariais, comunitários, íntimos, sonhos para o Brasil e para o mundo”, propõe Souza. Isso é pensar grande demais? De maneira alguma. Os realizadores elaboraram projetos de vida que integram objetivos profissionais com outros pessoais e comunitários. É por isso que Souza sugere gerenciar sonhos múltiplos como um portfólio. E aconselha algumas regras para ajudar: “Estabeleça prioridades e trabalhe de forma disciplinada. Elimine tarefas inúteis ou rotinas burocráticas. Também não desperdice tempo diante de programas de qualidade duvidosa na tevê. Delegue o que não faz parte do seu sonho. Lembre-se de que a rotina é uma ilusão que criamos para impedir a realidade dos projetos”, explica. Mas não terceirize o seu sonho. Abraça-o com paixão e vá em frente: “Fracassos podem surgir na trajetória de um sonhador. O que faz toda a diferença é a forma de lidar com eles. Aprenda a fazer da queda um passo de dança”, ensina ele.

6 perguntas para fazer antes da ação

O planejamento inclui uma investigação pessoal de desejos e objetivos, quando se questiona a fundo a validade do projeto. Antes de arregaçar as mangas, prepare-se para entrevistar você mesma:

1 O QUÊ?

Básica, esta primeira questão revela exatamente o que se deseja alcançar e construir na vida. A definição deve ser clara, para que não se distancie desse conceito durante todo o percurso de realização do projeto. Ao responder a essa pergunta, escreva de forma simples o que deseja fazer.

2 POR QUÊ?

Às vezes, desejamos coisas cujos projetos acabamos por abandonar pois, na verdade, não estavam totalmente justificados. Em outros casos, não estamos seguros dos planos porque eles não atendem às nossas expectativas pessoais, e sim às expectativas dos outros. Nesse caso, vale repensar se este é realmente seu sonho genuíno.

3 COMO?

Saber como atingir os objetivos significa saber como dar cada passo para vencer a distância que nos separa dele. Esta é a etapa em que o planejamento começa de fato a existir. Com que ferramentas irá

trabalhar? Quem serão as pessoas que podem ajudá-la a alcançar o que quer? Essas perguntas também se incluem aí.

4 QUANDO?

Planejar sem prazos é o mesmo que ter prazos e não ter planos. É próprio do ser humano postergar. Quando não definimos um tempo certo para concretizar os objetivos, terminamos por não realizá-los nunca. Faça um cronograma do seu projeto.

5 QUANTO?

Esta é a parte financeira do planejamento, crucial para que tudo dê certo. Confira duas quantificações bem importantes: quanto se deseja atingir e quanto se quer gastar no processo.

6 COM QUE RECURSOS?

Complemento da questão anterior, esta mostra a fonte do dinheiro. Em um planejamento, o que pode parecer pouco no início tende a crescer à medida que as opções de financiamento se tornam escassas.

FONTE: EUGENIO MUSSAK, AUTOR DE METACOMPETÊNCIA (EDITORA GENTE)



“Lembre-se de que a rotina é uma ilusão que criamos para impedir a realidade dos projetos” César Souza, consultor

O DNA DE QUEM FAZ E ACONTECE

O que é necessário para transformar o sonho em realidade? “Acreditar em si mesmo”, diz o psicanalista carioca Luiz Alberto Py. E persistir. Veja outras características do perfil de realizadores:

Poder de decisão – Em alguns casos, é preciso virar o jogo na hora H. Mudar a estratégia ou até voltar atrás. Essa capacidade de reconhecer o erro e dar a volta por cima é essencial na realização de metas e projetos.

Criatividade e otimismo – Um olhar positivo sempre é bem-vindo. As pessoas realizadoras inventam soluções inovadoras para velhos problemas. E sabem ver as adversidades como eventos da vida, e não como fracassos.

Paixão – É a chama que contagia e impulsiona não só quem realiza como os envolvidos em sua causa. Essa emoção faz toda a diferença na hora de cumprir, a cada hora do dia, as etapas do projeto.

Foco – Muita gente tem projetos e ideais, mas não consegue concretizá-los por falta de foco. Sobram dispersão, desânimo, preguiça. Esses sentimentos escondem também uma insegurança em relação a si mesmo e aos próprios desejos.

Motivação – Seja você mesmo o seu motivador. Não aguarde a cenourinha ou o prêmio de fora. Nem queira fazer apenas para agradar alguém. Encha-se todo dia de energia e alegria para buscar o que deseja.

Autenticidade – Busque a sua história dentro de você, e não nos outros. Esqueça modelos e padrões: as pessoas se destacam por suas diferenças. As suas qualidades são únicas. ☛