

O MELHOR ANO NOVO

Construa em 3 Passos o Próximo Melhor Ano da sua Vida



Qualquer empreendedora que queira levar a sério o seu próprio desenvolvimento pessoal e empresarial precisa ter um plano **BEM DEFINIDO**, que determine **O QUE QUER** alcançar, e o **QUE PRECISA FAZER** para conseguir. Depois disso, o mais importante é justamente o **FAZER**.

Estruturamos neste material um passo a passo dividido em 3 etapas que, se seguidas, irão lhe ajudar a construir exatamente o que precisa fazer ao longo do ano para alcançar suas metas.

1

PRESENÇA PARA O
QUE PASSOU

2

VISÃO DO QUE SE
QUER

3

CARTA DE
COMPROMISSO

A maioria das pessoas não planeja fracassar. Fracassa por não planejar.

- John Beckley

É importante ter metas, mas é fundamental cuidar dos passos necessários para atingi-las.

- Bernardinho

Invista em adquirir novas competências e aposte também no "fazejamento". É no ato de realizar que as coisas acontecem.

Alexandra Zainun

Você vai precisar

1. Escolher um momento calmo, sem barulho e que esteja sozinha para responder estas perguntas;
2. Responda sem pressa. Procure entender a fundo a pergunta e buscar responder com sinceridade e detalhes.

1 - Presença para o que passou

Nesta etapa você irá construir clareza de como foi o ano que passou.

É normal que ao longo do ano tenhamos vitórias e que tenhamos derrotas. É normal que alcancemos metas e também que fracassemos no alcance de outras. O importante é adquirir “Espírito de Luta”. Saber querer e “lutar” para conquistar. E no processo, ir aprendendo com a jornada e adquirindo “presença” (percepção) para o que está vivendo.

2 - Visão do que se quer

Aqui vamos definir o que se quer alcançar e traçar o que precisa ser feito para que seja possível.

Além de saber que objetivos quer alcançar, precisamos saber que competências são necessárias para atingi-los.

3 - Carta de Compromisso

Escreveremos uma carta consolidando o compromisso que foi traçado.

Uma excelente maneira de consolidamos o que desejamos realizar é expressar nossos desejos em uma carta. Esta é uma carta pessoal. Você poderá utiliza-la para revisitar o compromisso que fez consigo mesma ou, se quiser, entregar para alguém de sua confiança e pedir que esta pessoa lhe procure a cada mês para saber como está o andamento de seus projetos.

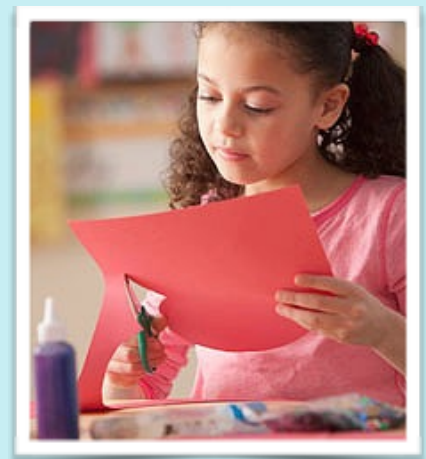


REFLEXÃO: MUITO SE FALA EM REALIZAR-SE... MAS O QUE AFINAL ISSO SIGNIFICA?

Alguns defendem que trata-se de ter uma boa vida, usufruir da vida, conquistar coisas e viver o máximo de experiências possíveis.

Outros acreditam que trata-se de cumprir seu papel no mundo. De ver concretizado aquilo que anseia seu coração. De reconhecer-se como alguém que tem uma missão maior a ser descoberta e ser realizada. E de usar bem o tempo que se tem para isso.

De qualquer modo, o itinerário para estas conquista é apenas UM: Trabalhar bem, aplicando os talentos que já possui e adquirindo novos talentos. Quer resultados maiores? Defina o que quer e se esforce para crescer dentro das competências que ainda não tem.



1. O ANO QUE PASSOU

Dê uma nota de 0 a 10 para cada um dos aspectos ponderados abaixo. Depois, justifique sendo a mais honesta possível. Na sequência, pondere o que poderia fazer para melhorar a sua nota.

RELATIVO A SUA SAÚDE E DISPOSIÇÃO

Ao longo do ano, o quanto você agiu para ter uma saúde melhor e conseguir ter mais disposição física e emocional.

NOTA DE
0 A 10

POR QUÊ?

O QUE VOCÊ PODERIA FAZER PARA MELHORAR NO
PRÓXIMO ANO

RELATIVO AO SEU DESENVOLVIMENTO INTELECUTAL

Ao longo do ano, o quanto você agiu para adquirir novos conhecimentos. Você investiu em cursos? em livros? Investiu em conhecimentos que melhorassem sua performance pessoal, profissional e empresarial?

NOTA DE
0 A 10

POR QUÊ?

O QUE VOCÊ PODERIA FAZER PARA MELHORAR NO
PRÓXIMO ANO

RELATIVOS A QUALIDADE DE SEUS RELACIONAMENTOS

Ao longo do ano, você manteve relacionamentos saudáveis e que lhe fortalecessem? O quanto a sua vida e a sua presença tornou melhor a vida das pessoas que ama e que se relaciona? Você soube construir relações leves, mas ao mesmo tempo fortes e de cumplicidade?

NOTA DE
0 A 10

POR QUÊ?

O QUE VOCÊ PODERIA FAZER PARA MELHORAR NO
PRÓXIMO ANO

RELATIVO A SUA VIDA ESPIRITUAL

Você está presente para o fato de que o ser humano é composto de corpo, mente (inteligência), emoções (chamamos de coração) e alma (espírito)? Você possui e praticou uma religião ou práticas que lhe permitiram ter uma presença maior para o sentido espiritual de sua vida?

NOTA DE
0 A 10

POR QUÊ?

O QUE VOCÊ PODERIA FAZER PARA MELHORAR NO
PRÓXIMO ANO

RELATIVO A GESTÃO DE SUAS EMOÇÕES (INTELIGÊNCIA EMOCIONAL)

Como está a sua inteligência emocional? Você é movida pelas emoções ou possui pleno domínio das ações, independente do que sente? As emoções são movimentos involuntários, oriundas das paixões, das nossas crenças e do nosso inconsciente. Entretanto, por meio de nossa Inteligência e Vontade temos capacidade agir independente das emoções.

NOTA DE
0 A 10

POR QUÊ?

O QUE VOCÊ PODERIA FAZER PARA MELHORAR NO
PRÓXIMO ANO

RELATIVO A SUA VIDA EMPRESARIAL

De modo geral, relativo a sua vida empresarial, como você sente que ela está? Explique o porquê e justifique o que poderia fazer para melhorar no próximo ano.

NOTA DE
0 A 10

POR QUÊ?

O QUE VOCÊ PODERIA FAZER PARA MELHORAR NO
PRÓXIMO ANO

RELATIVO AO SEU NEGÓCIO, VOCÊ TRABALHOU AO LONGO DO ANO COM OBJETIVOS E METAS CLARAS A SEREM REALIZADAS?

É verdade que nos negócios, os resultados vem de nossas ações práticas, entretanto, ter um plano de metas a serem alcançadas é fundamental. O ideal é que você determine o que irá alcançar e realizar a cada trimestre e depois execute com um olhar quinzenal.

NOTA DE
0 A 10

POR QUÊ?

O QUE VOCÊ PODERIA FAZER PARA MELHORAR NO PRÓXIMO ANO

RELATIVO A CAPACIDADE DE VENDA (CANAIS)

Ao longo do ano o quanto você trabalhou e conseguiu estruturar novos canais de venda, seja canais físicos ou online, próprios ou de terceiros. O quanto você aumentou a sua capacidade de alcançar novos clientes?

NOTA DE
0 A 10

POR QUÊ?

O QUE VOCÊ PODERIA FAZER PARA MELHORAR NO PRÓXIMO ANO

RELATIVO A SUA GESTÃO FINANCEIRA

“Só quem é fiel no pouco, poderá ser fiel no muito”. Independente do quanto faturou, o quanto você controlou, mensurou e gerir seus resultados financeiros?

NOTA DE
0 A 10

POR QUÊ?

O QUE VOCÊ PODERIA FAZER PARA MELHORAR NO PRÓXIMO ANO

2. VISÃO DO QUE SE QUER

Antes de traçarmos um plano de onde iremos agir, é preciso que você descreva o que afinal quer realizar no próximo ano. Vá respondendo em partes e você verá que o “quebra cabeça” irá se completar.

O que quer alcançar em sua vida pessoal e familiar? Que conquistas quer para você e para sua família? ----->

O que quer alcançar em sua vida empresarial? O que precisa acontecer em seu negócio no próximo ano? Quanto quer faturar? quantos clientes pretende ter? ----->

Avalie o que escreveu relativo ao ano que passou. Quais as 3 dimensões mais importantes que você precisa atuar e que, se desenvolvidas, irão facilitar a realização do que acabou de declarar logo acima? Se você pensar um pouco, certamente, sabe onde talvez esteja errando mais vezes. Como tudo está interligado, é preciso identificar qual a dimensão em que você está mais fragilizada. Além disso, ponderar aquela que talvez já seja uma força para você e que, se você colocar mais empenho, poderá ter ainda mais proveito. Normalmente, agir nos extremos (onde está indo pior e onde está indo bem) é um bom caminho.

1.

2.

3.

AÇÕES PRÁTICAS

Com base nas dimensões que ponderou, é fundamental definirmos ações práticas. Um bom plano de ação precisa considerar uma realidade de curto prazo. **Todo o tempo que temos para agir é o agora**, por isso, pondere quais ações você irá tomar. Algumas ações serão pontuais, como adquirir determinado curso, outras, deverão entrar em sua rotina, como por exemplo, incluir 15 minutos de leitura e 30 de caminhada por dia. É importante que você relacione o que irá acrescentar em sua vida nos próximos 15 dias. Além disso, **é preciso ter a coragem de remover o lixo de nossas vidas**. Que são aquelas coisas que nos tomam tempo e não acrescentam nada.

AÇÕES/TAREFAS/ATOS CONCRETOS QUE TOMAREI

LIXO QUE VOU REMOVER DA MINHA VIDA. COISAS COM AS QUAIS DEIXAREI DE ME OCUPAR E ME PREOCUPAR.

--	--

3. CARTA

Escreva uma carta de compromisso.

MODELO:

Remetente: *Você no dia DD/MM/AAAA*

Destinatário: *Você mesma no dia DD/MM/AAAA*

Título da carta: *Meu compromisso com você!*

Estrutura da carta:

Seu nome...

Hoje, DATADEHOJE, eu me comprometo com você a dar o meu melhor para realizar...

...descreva o que quer alcançar....

E para isso me comprometo a deixar algumas coisas para trás. São hábitos, atitudes e comportamentos que não mais me pertencem. Coisas como....

... descreva o que está deixando para trás....

E me comprometo a me esforçar para desenvolver algumas dimensões na minha vida, como....

... liste as 3 dimensões que irá desenvolver...

E para isso estou decidida e comprometida e tomar as seguintes atitudes e construir os seguintes hábitos...

... liste o que se compromete a fazer para que sua evolução aconteça...

Ciente de que posso ter desafios, me comprometo a começar e recomeçar quantas vezes forem necessárias porque eu acredito que....

... liste suas motivações.

E juntas sei que conseguiremos alcançar...

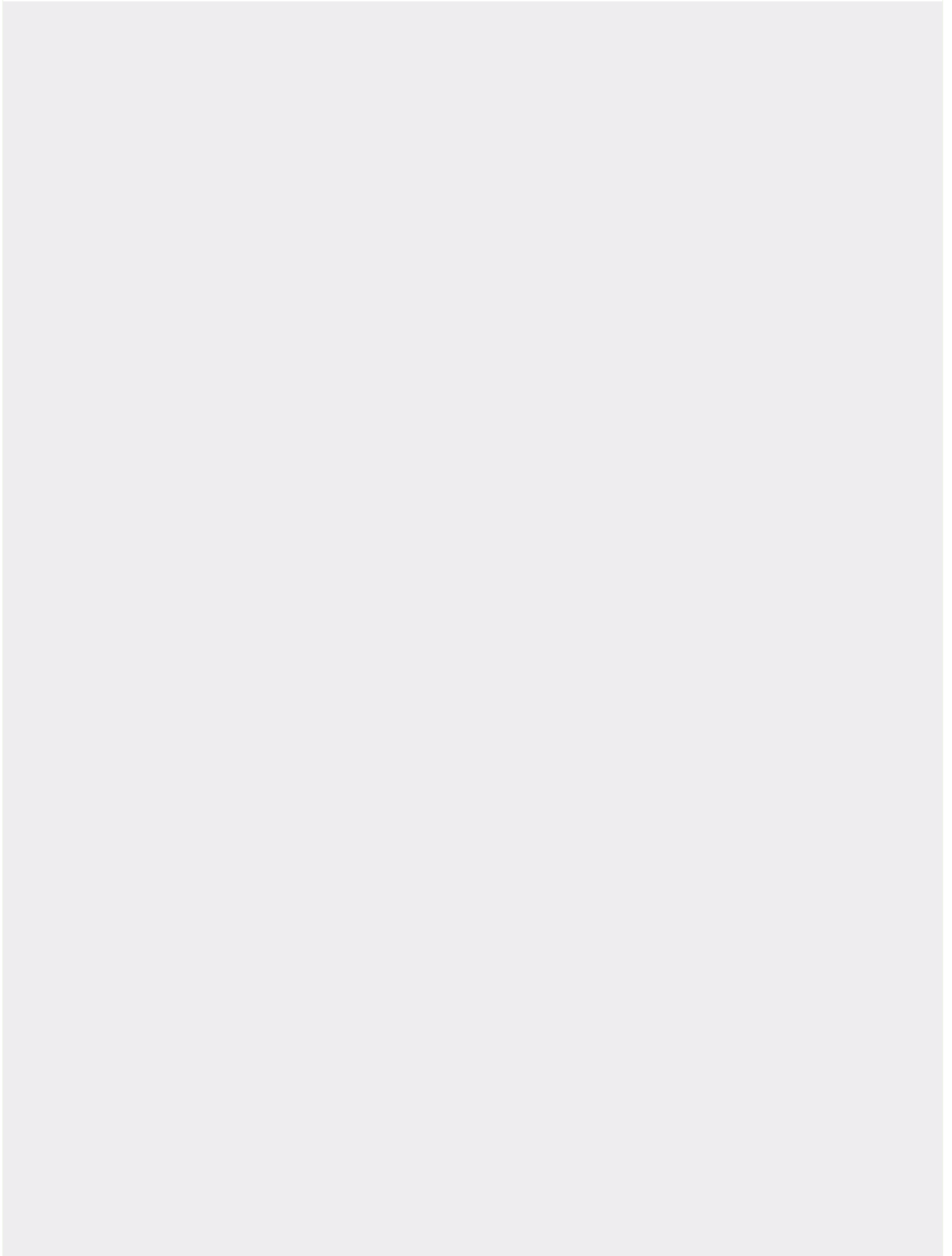
... repita o que quer alcançar na vida pessoal e empresarial.

Com amor.

Seu nome!

ASSINATURA

3. CARTA



Você pode começar um novo ano a qualquer momento... que tal agora? **FELIZ ANO NOVO!!**

Autoria de...



ALEXANDRA ZAINUN

É Diretora de Treinamentos do EuSaltoAlto, Empresa que Ajuda Mulheres Empreendedoras a Prosperarem por Meio dos Seus Negócios.

Alexandra é a Fundadora do #EuSaltoAlto e criadora de Treinamentos e Eventos Presenciais e Online que até o fim de 2018 já havia ajudado mais de 4 mil Empreendedoras no Brasil e em Portugal.

Empresária, graduada em Administração de Empresas, Pós-Graduada em Gestão de Pessoas, Especialista em Pequenos Negócios e com várias Formações Avançada em Coach e outros Treinamentos Comportamentais. Atuou por 2 anos como Agente de Inovação no SEBRAE antes de iniciar o #EuSaltoAlto.

www.eusaltoalto.com.br