



**FELIZ 2018!!!!!!**

São os votos dos Serviços de Psicologia e Orientação

# Resoluções de Ano Novo



Por que razão fazemos resoluções de ano novo, como se a mudança de um algarismo no calendário produzisse alguma alteração significativa na nossa vida???

Talvez porque essa mudança de número nos faça sentir que de certa forma há um **ciclo** que termina e outro que **inicia**, e cada vez que isso acontece, psicologicamente, pensamos em portas (velhos hábitos ou padrões) que queremos encerrar ou eventos de vida que queremos alterar ou atingir, e torna-se mais fácil pensar que com a mudança de ciclo isso se torna mais próximo e tangível.

Diz-se que já os antigos babilónicos o faziam em 1894 a.C.

No entanto, a maioria de nós quando chega a fevereiro já se esqueceu ou não mantém no presente aquilo que tão resolutamente desejou fazer acontecer do cimo de uma cadeira com uma nota na mão ou no sapato.

A minha sugestão é passarmos das **metas** ou desejos que muitos de nós dizemos secretamente a nós próprios em objetivos concretizáveis.

Assim, deixo a sugestão de que, independentemente da nossa idade ou etapa da vida em que nos encontremos, **passemos para o papel** (que nos dá a sensação de compromisso e nos organiza o pensamento) aquilo que queremos realizar (**tornar realidade**).

Pensemos nas diferentes áreas da nossa vida e qual o nosso grau de satisfação com elas.

Quais gostaríamos de melhorar? **Em que direção pretendemos seguir?**

Se pensarmos em que áreas queremos melhorar e no que podemos fazer para o conseguir, é mais fácil concretizar. Por exemplo, transformar o “quero ter mais dinheiro” no “vou poupar todos os meses 10% da minha mesada/ordenado”.

Por outro lado, em vez de pensar apenas nas áreas da nossa vida, refletirmos sobre que tipo de **pessoa** queremos ser neste novo ano.

- Como quero ser vist@ pelos que me rodeiam?
- Que emoções quero sentir mais?
- Que tipo de pensamentos quero cultivar em mim?
- Que atividades me vão fazer sentir melhor comigo mesm@?

A resposta a estas perguntas pode ajudar-nos a chegar às ideias mais significativas para nós e praticá-las: por exemplo, ir almoçar uma vez por mês com as minhas amigas, telefonar todas as semanas a um tio que mora sozinho, fazer uma lista de aniversários e parabenizar os meus amigos e familiares.

# Objetivos

Lembremo-nos das **características** dos nossos objetivos:

a. **Específicos**: claros em relação a que, quando e como a situação deverá mudar;

b. **Mensuráveis**: conseguimos identificar se o conseguimos atingir ou não;

Por exemplo, em vez de “perder peso” ou “melhorar as minhas notas”, “perder 2 kg”, “diminuir um tamanho no número de calças” ou “atingir média de 16 no final do 11º ano”, respetivamente.

c. **Tangíveis**: capazes de alcançar, conhecendo os recursos de que dispomos.

Se tenho no 1º Período uma média de 11, provavelmente não vou conseguir subir para 16 no final do 3º Período, mas talvez para 14.

d. **Relevantes**: ser significativos para nós; e

e: Ligados ao **Tempo**: estabelecer prazos e períodos de monitorização (verificação do progresso).

# Objetivos



## Algumas dicas:

- ✓ Estabelecer prioridades que seriam mesmo importantes para nós, internas ou externas.
- ✓ Traçar um plano de acordo com as características dos objetivos atrás expostas.
- ✓ Recompensar-se pelo sucesso.
- ✓ Não desistir se acontece algum percalço. Ser mais persistente é um bom objetivo. ;)
- ✓ Partilhar o objetivo com alguém próximo, que nos ajude a verificar se o conseguimos atingir ou que nos ajude a manter o foco.
- ✓ Divertir-se com isso!
- ✓ Fazer da ligação com os outros uma prioridade!

Em suma, **ser feliz implica prática** – pôr comportamentos, pensamentos e sentimentos felizes em prática e partilhá-los com os que nos rodeiam.

Certamente será um ótimo ano para nós e para aquel@s com quem interagimos.

# Referências

- <https://news.sky.com/story/new-year-resolutions-how-to-make-2018-the-year-you-achieve-your-goals-11190507>
- <https://oficinadepsicologia.com/ano-novo-objetivos-novos/>
- <http://www.escolapsicologia.com/7-objetivos-para-ter-um-2018-fantastico/>

## Boas Realizações!



Let Your Results  
Do the Talking

Elisabete do Vale  
spo@es-al-berto-com