

COLUNA - MARCELO JABUR

Domínio pessoal

A busca pela vida que queremos viver depende, antes de qualquer outra coisa, do "Domínio Pessoal". Esse termo, descrito como uma das disciplinas para a melhoria de qualquer pessoa ou empresa, é entendido também como "o comprometimento que temos com nossa própria evolução". Destaca a ideia da responsabilidade que cada pessoa tem em se envolver com os próprios propósitos.

Com relação a viver uma vida mais saudável, é a mesma coisa.

Claro que para isso, alguns passos são decisivos. Vamos a eles.

O primeiro é deixar claro qual é o objetivo. Onde queremos chegar? Quais são nossas metas? Desejamos um sono melhorado, o aproveitamento do dia com mais disposição, mais resistência física para as atividades rotineiras, um corpo com menos gordurinhas e etc. É importante que esse objetivo seja, antes de qualquer outra coisa, específico. Quando digo "específico", também quero sugerir que ele seja claro. Quanto mais genéricas forem as

metas, menores as chances de as alcançarmos. Quando determinamos como propósito o "emagrecimento", estamos sendo genéricos demais. Porque emagrecer pode ser representado pela redução de apenas 100 gramas ou representativos 5 Kg de gordura. É importante deixar bem evidente qual é o objetivo para que se saiba se ele foi atingido ou não. Quando somos específicos na determinação daquilo que queremos, conseguimos verdadeiramente avaliar se conseguimos ou não. Inclusive porque também nos responsabilizamos com um determinado prazo para chegarmos "lá".

Outra preocupação com os objetivos é com o fato deles não serem nem muito fáceis e nem difíceis. Quando determinamos metas muito simples de se alcançar, tendemos pela desmotivação. A mesma coisa ocorre se nos colocamos no sentido de buscar a "missão impossível" (talvez mais adequada para indivíduos como o Tom Cruise). Os objetivos devem atender duas características quanto ao seu "tamanho". Eles



devem ser possíveis e desafiadores. Tem que ser alcançáveis e devem provocar nossos sentidos com relação à nítida percepção de evolução. Cada pessoa tem suas próprias referências para determinar seus objetivos. Que sejam adequadamente estabelecidos para provocar a motivação necessária.

Depois de definidos os pontos a serem buscados, é decisivo que se definam quais passos precisam ser dados para se chegar até lá. Esses passos também devem ser bem detalhados. Como exemplo podemos pensar na contratação de um personal trainer, ou na matrícula na academia de ginástica, na adoção da dieta prescrita pelo nutricionista, na determinação de um horário para a leitura e para o lazer, entre outros. Entender e descrever o que deve ser feito, é fundamental para conseguir o que se quer.

Depois disso, atingimos a última parte do "Domínio Pessoal". É chegada a hora de cumprir com o estabelecido. Tarefas já definidas e descritas, basta agora agendá-las e ir cumprindo diariamente; sempre certos de estarmos coerentes com nossos propósitos porque agimos claramente na direção da vida que queremos.

Grande abraço
Marcelo Jabur

