

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 uma vida profissional mais produtiva, 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 aumentar nosso rendimento na empresa, adequar a área de atuação, assumir funções e tarefas ainda mais desafiadoras e recompensadoras, um trabalho mais alinhado com a vida pessoal desejada 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 as pessoas determinam como propósito o "emagrecimento", normalmente estão sendo genéricas 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, podemos verdadeiramente avaliar se conseguiremos ou não. Inclusive porque também nos responsabilizamos com um determi-

nado prazo para chegarmos "lá".

Outra preocupação em relação aos 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. Têm que ser alcançáveis e devem provocar nossos sentidos com relação à nitida 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. Esses passos também devem ser bem detalhados. Como exemplo podemos pensar na contratação de um Coach, na matrícula em um curso específico, na adoção da prática de estudos sistemáticos de determinado assunto, na escolha de um horário 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.

"Entender e descrever o que deve ser feito, é fundamental para conseguir o que se quer."

