P L A N I F I C A N D O E L 2 0 1 1

THE SILVA METHOD

METODO SILVA DE VIDA

Ideal para Imprimir!

PEQUENA GUIA DE PLANEJAMENTO DE METAS



Quando olhamos para os objetivos que queremos alcançar e ainda não o fizemos costumamos nos encher de ansiedade e às vezes do estresse. Convido você a transformar esse estresse em emoção e adrenalina para o futuro. Melhor e melhor!

- Omar

¿Por que é tão importante definir metas?

A IMPORTÂNCIA DE SABER O SEU CAMINHO

Sem um objetivo, você não tem foco. Sem foco, você pode passear por horas, dias, meses e anos de sua vida sem nenhuma finalidade.

Com nenhum propósito ou objetivos ou foco, é muito difícil para você viver sua vida plenamente.

Ter uma meta **inspira**, coloca você em movimento, excita e faz você se sentir "**vivo**".

E, além disso, ter um objetivo permite você concentrar suas energias em busca de meios para alcançá-los.

Quando alguém toma uma decisão e se concentra em como alcançá-lo (e especialmente em um período específico de tempo), a mente subconsciente começa a trabalhar e jogar ideias e desenvolver estratégias diferentes para atingi-lo...

Como eu vou viver Hoje para Criar o Amanhã que eu Quero? - Anthony Robbins





A importância dos Objetivos

Quando você fixa um objetivo tanto na sua mente consciente e no seu subconsciente começará a trabalhar nele e começar a desenvolver um plano de ação.

Você vai olhar primeiro, perguntando sobre o que fazer para poder alcançar seu objetivo.

E talvez você chegue acima de ideias e soluções surpreendentes para os problemas ou obstáculos que você tem apresentados.



* Dicas

Nosso subconsciente é uma ferramenta extremamente poderosa. Quanto mais vezes você lembrar-se de seus objetivos, mais a sua mente vai trabalhar sobre as formas de alcançá-las. Meditando regularmente irá ajudá-lo a se conectar com seu "subconsciente".

Por que começar agora? Todos os anos, nos inspira e nos enche de sonhos, esperanças e é o momento ideal para começar a criar uma nova realidade em nossas vidas.

Mas para realizar os nossos sonhos, é necessário planejar e estabelecer objetivos específicos.

Sugiro que comece hoje.

Leve isso como uma atividade de projeto sério (mas divertido!). Ponha um pouco de esforço na alocação de seus objetivos para o ano, você vai ver que você será recompensado. :)





Por onde começar?

Visualiza

Vamos começar com um exercício de visualização. Sente-se confortavelmente, feche os olhos e tome 3 respirações profundas.

Agora imagine que é dezembro, que você está preparando para celebrar o Ano Novo com seus amigos e familiares.

E pouco antes de sair para jantar, enquanto você está mudando de roupas, você começa a pensar em tudo o que aconteceu este...

O que você acha sobre este ano? Como você está? ¿Alegre, feliz, orgulhoso, cheio?

O que foi que te fez mais feliz?
Do que você está orgulhoso de você mesmo?

Imagine tudo o que aconteceu durante o ano que o levou para onde você está agora.

Do que você está agradecido?

Pense em cada pedra, cada gota que pela causa deles você pode levantar-se mais forte a cada vez.

Como você se sente agora? Como você vai comemorar estas festas?

Respire profundamente e na contagem de 3, 2, 1, abra seus olhos.

SUAS ÁREAS

Com essa imagem de você mesmo, comece a pensar em todas as áreas de sua vida. Sugerimos que você divida sua vida em diferentes áreas ou aspectos que lhe interessam. A clássica divisão seria (damos-lhe algumas questões para você adaptar a sua realidade:

* **Área Económica**: O que você quer conseguir este ano? Quanto quer você poupar? No que você quer investir?

* **Área de Trabalho**: Quais realizações você quer obter para sua carreira? Qual seria seu próximo passo? O que você quer mudar ou melhorar?

* **Área Pessoal**: Você quer conhecer alguém? Gostaria de formalizar? Quer um melhor relacionamento com seu parceiro, seus filhos ou sua família?

* **Área de Saúde**: Quer perder peso? Quer começar a prática de esportes? Gostaria de meditar todos os dias?

O importante é dividir sua vida em diferentes áreas que são importantes para você e para a realização de objetivos que nessas áreas fazem você se sentir mais feliz, mais vivo, mais completo.

10 Dicas para Ajudar você a Começar ...

1. TOMA DE DECISÕES

O que você quer realizar este ano? Você precisa decidir o que você quer, por que você quer, e como você vai conseguir. Tudo depende de você. Ninguém mais pode ou deve fazer isso por você.

2. MANTER-SE FOCADO

Sua capacidade de manter o foco desde o início até o final do destino determina o momento e as condições de seus resultados. Revise suas metas regularmente para manter-se no alvo.

3. ESCREVA SUAS METAS

Você deve escrever suas metas em algum lugar ou você vai esquecê-las! E aqui usa o método que você gosta e lhe convier. Você é um daqueles que gosta de escrever e manter um diário? Bem, anotá-las lá. Você vive no seu computador, ou iPod ou o novo telefone? Bem, use toda essa tecnologia para realizar seus objetivos e mantê-los bem claros.

4. PLANIFICA

Para cada objetivo, você precisa de um plano. Precisa de um mapa de quem, o quê, porquê, onde, quando e como de seu objetivo. E então você põe em passos claros a serem seguidos em uma escala de tempo realista. Isso ajudará você a realizar seus objetivos muito mais fácil.

5. SER FLEXÍVEL

Lembre-se: Você pode planejar e muitas coisas podem NÃO sair como você o planejou. Aceitá-lo. É uma parte inevitável da vida, mas pense nisso como uma condição temporária no caminho para seu objetivo final. A parte importante é como você aprender e crescer com esses desafios.

6. ENVOLVER OUTRAS PESSOAS

Ninguém fica muito agindo sozinho. Estabelecer o seu próprio "Conselho de Pessoal", aquelas pessoas cujo conhecimento, sabedoria e caráter você respeita e vão ajudá-lo a atingir seus objetivos. Você ainda pode usar este exercício como um exercício em grupo com seus amigos ou familiares, onde cada pessoa possa compartilhar seus objetivos e seu plano de ação. Como uma "equipe de apoio" que irá acompanhá-lo durante o ano. O importante é compartilhar seus objetivos com os outros e ter um compromisso de atender cada mês para rever uns aos outros os seus objetivos e oferecer apoio.






10 Dicas para Ajudar você a Começar ...

7. AGIR COM FINALIDADE

As metas não vão se conseguir sozinhas. Você precisa trabalhar com elas de forma contínua e isso significa agir. Não guarde a execução de seus objetivos até o último trimestre do ano. Certifique-se de que você está fazendo muitos pequenos passos em direção a sua meta para durante todo o ano. Cada pequeno passo deve fazer você se sentir bem e construir a sua confiança, porque você está muito perto de seu objetivo. Importante: o sucesso não é um esporte de espectador - ação exige realização.

8. DESFRUTE A VIAGEM

Alcançar um objetivo é incrível (realmente surpreendente, na verdade), mas a viagem deve ser apreciado e respeitado também. Certifique-se de você tomar-se o tempo durante a sua viagem do ponto A ao ponto B para refletir sobre o que você aprendeu, o que pode ser melhorado, o que foi bem feito.

9. RECOMPENSAR VOCÊ

Quando você alcançar seu objetivo ou uma parte dele tome-se algum tempo para comemorar e dar-se tapinhas nas suas costas sozinho.
Muitas pessoas esquecem de fazer isso. Não o apreciam ou valoram. Certifique-se de fazer algo divertido e especial como um símbolo de conquista. E não se Esqueça também para comemorar os menores logros ao longo do caminho. Isso ajudará a mantê-lo motivado. Você merece!

10. REVEJA SEUS OBJETIVOS

O tempo de vida em todos os planos é limitado. Reveja suas metas e plano de ação com frequência e de perto. Você provavelmente terá que fazer alguns ajustes aqui e ali de acordo com como as circunstâncias mudam. Isso é bom. Mudança é a única coisa na vida que é constante.
A coisa mais importante aqui é ter uma "imagem geral" em sua mente e fazer ajustes criativas para ajudá-lo a alcançar seu objetivo final.



Converte você no Seu Eu "Ideal"

Uma vez que você tiver o seu "Ideal" e os objetivos que pretende alcançar, vamos ir passo a passo sobre como alcançá-los.

Na próxima página vou compartilhar um **EXERCÍCIO PODEROSO**.

Esta técnica é simples e ajuda você a cada dia a tornar-se seu "eu ideal" naturalmente, simples, mas consistente. Já não vai ter que pensar sobre como alcançar seus objetivos, você conseguirá automaticamente.

Areas

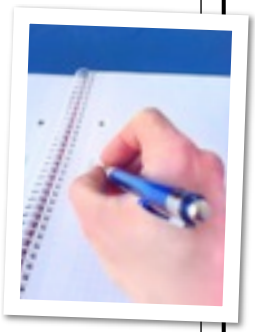
Comece a pensar sobre quais áreas em sua vida você deseja alcançar objetivos. Eles podem ser tantos quantos você precisar, o importante é começar a "classificar" os seus objetivos. Por exemplo, "Área: Económico e Financeiro" "Área: Trabalho ou Professional" ou "Área: Relações Pessoais e Família", etc.

Objetivos

Aqui estão os seus objetivos. Lembre-se que tem que ser específico, claro e mensurável. Por exemplo, "Eu pesarei kg XX." Ou "Eu vou ganhar 10.000 dólares por mês", etc.

Por qué?

Esta parte é crucial. É importante que você tenha claro o porquê quer alcançar seu objetivo. Seja dono do seu objetivo e de por que você quer atingi-lo. Por que é importante para você? O que significa alcançar isso em sua vida?



*** Importante: Coloque tantas razões como você pode pensar. As razões a mais são, mais motivação que você tem e mais fácil será para alcançar seus objetivos.**

Hábitos e Rituais

Este é o passo a passo do seu dia que vai ajudá-lo a se tornar o "ideal" que atinge todos os seus objetivos. Deve ser claro, mensurável e perto de seu objetivo.

Se você está tentando perder peso, um bom hábito diário será caminhar até o trabalho. Ou, pelo menos, comer um prato de legumes por dia. Ou tomar 2 litros de água. Se você está tentando melhorar sua saúde, um bom ritual diário vai ser meditar diariamente por pelo menos 10 minutos diários. Ou, relaxar pelo menos 7 horas por dia. Se você está tentando crescer profissionalmente, o hábito vai ser ler um livro por mês para treiná-lo, ou ligue para 3 dos seus clientes para obter referências e construir uma promoção mensal para o seu negócio. Coloque muitos hábitos ou rituais que você sente que sejam necessários. Estes são o passo a passo mais perto de seus objetivos para você se tornar o seu "eu ideal".

Imprima e leve com você!

Comece Agora

Agora que você tem seus objetivos claros, aqui deixamos uma pequena caixa guia para você planificar.

Lembre-se, um passo de cada vez, mas avançando a cada dia.

Area de Foco	Objetivo	Por qué?	Hábitos, Rituais

Imprima e leve com você!

Exemplo

Aqui nós damos um exemplo.

Lembre-se que as metas têm que ser muito claras e precisas. E hábitos simples, fáceis, mas de grande resultado.

Area de Foco	Objetivo	Por qué?	Hábitos, Rituales
Área Económica	Ganhar 10000 USD por mês	* Eu quero uma casa maior. * Eu quero dar a minha família umas boas férias. * Eu quero poupar. * Eu quero me sentir seguro. * Eu quero dar uma boa educação para meus filhos.	* Chamar um cliente por dia para obter uma referência. * Ler um livro por mês para me treinar. * Participar de um evento semanal para obter contatos de redes novas.
Área de Saúde	Repete o exercício	Repete o exercício	Repete o exercício









4 Passos Para Manter o Rumo

1 REPETE, REPETE, REPETE

Em Janeiro todos começamos com energia e determinação, mas para Junho são muito poucos os que ainda se lembram o que eles queriam alcançar. Para evitar este "abandono" antes do tempo, aqui estão algumas ideias que lhe permitirão manter sua motivação e espírito bastante elevado.

2 EXERCITE

A melhor maneira de alcançar seus objetivos é mantê-los muito claros. Mantê-los escritos no seu quarto, ou telefone, computador e até mesmo na porta do armário. O importante é tê-los claramente presente.

3 SEJA PERSISTENTE

Quando você se exercita seu corpo libera substâncias químicas chamadas endorfinas que fazem você se sentir bem.

Sentir-se bem é fundamental para alcançar seus objetivos. Acompanhe uma rotina de exercícios (pode ser tão simples como caminhar 20 minutos) com uma meditação diária e veja os resultados.

4 AGRADECE

Não se desanime. Trate cada pedra na estrada como um desafio, uma oportunidade para aprender.

Siga sempre para adiante e será fortalecido à frente da situação.

Preste atenção a tudo o que você conseguiu o que você tem, o que você vive. Apreciá-lo. Faça uma lista de 30 coisas que você aprecia em sua vida.

Se você fizer isso, você não só se sentir muito melhor, mas certamente encontrará mais 30!

O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza de sua sonhos - Eleanor Roosevelt





THE SILVA METHOD

METODO SILVA DE VIDA

Estejamos em Contato

Compartilhe as suas opiniões, seu progresso, as suas perguntas. Encontre apoio e dê incentivo. Todos juntos construímos um Ano Grande. Entre à nossa Comunidade

Obrigado!

Que o resto de sua vida seja o melhor dela!

Um abraço,

- Omar e a Equipe

CONSULTA

Escreva-nos se você tiver quaisquer perguntas. Estamos aqui para ajudá-lo!

AÇÃO

Se você acredita que esta informação pode ser útil para alguns de seus amigos ou familiares, ¡Compártela!

APRENDA

Se você não tem o Método Silva, entre aquí para obter a sua cópia.



"O mundo está nas mãos daqueles que têm a coragem de sonhar e viver seus sonhos."