

O seu sucesso em tudo na vida depende do planejamento e da execução do mesmo. Quando planejamos, temos a oportunidade de pensarmos quais são nossos objetivos, em quanto tempo podemos executá-los com qualidade, quais serão as possíveis dificuldades e como elas podem ser resolvidas. Como dissemos anteriormente, planejar é preciso! Leia essa postagem e entenda a importância de ter um “roteiro” para seguir.

Planejar e executar: Entenda a importância

Definir metas é sempre uma tarefa complicada. É comum sermos perguntados quais são nossas metas de vida profissional, se desejamos casar algum dia ou quais são nossos objetivos ao deixarmos a faculdade. **Quando o assunto é o cuidado com nosso corpo, também precisamos traçar e cumprir metas importantes. Uma das coisas mais complicadas em cumprir metas é manter a regularidade.**

Quando traçamos um objetivo e falhamos ao cumprí-lo, nosso planejamento vai todo por água abaixo e temos que correr atrás para recuperar o tempo perdido. Por exemplo: você fez um planejamento de uma dieta super certinha e perfeita pro seu corpo, mas no fim de semana deu aquela escapadinha. Você sabe quanto tempo é preciso para se recuperar? DUAS SEMANAS.

Para fazer com que seu planejamento seja perfeito, você e seu treinador devem seguir um método americano super funcional e que se encaixa em qualquer setor da vida. O SMART. Cada letra dessa tem um significado: S para específica, M para mensurável, A para alcançável, R para relevante e T para tempo determinado.

Analisando bem esse método, cada letra se encaixa perfeitamente com seu planejamento. Antes de começar qualquer treino, você precisa ter um objetivo específico. Por exemplo: você quer apenas emagrecer ou quer melhorar sua técnica em um exercício específico? **Quando você tem um ponto fixo já traçado em seu planejamento, isso evita que você fique rodando em círculos e acabe se prejudicando.**

Quando definimos um objetivo, ele precisa ser possível de ser alcançado. De nada adianta um planejamento cheio de metas que não podem ser alcançadas (pelo menos não de forma natural). Além disso, esse objetivo deve ser passível de análise; sendo assim podemos fazer as adaptações necessárias para que você possa alcançar o sucesso.

Depois dessas três etapas, vem a relevância de seu planejamento. Aquilo que você deseja fazer vai realmente fazer diferença na sua vida ou você apenas está fazendo por fazer? Aprenda: Uma determinada meta em seu planejamento só fará total sentido para você se ela tiver sua maior dedicação e vontade de fazer acontecer. **Por último: em quanto tempo você deseja realizar essa tarefa? Planejar não é apenas definir o que fazer, mas em quanto tempo fazer.**

Quando você une seu planejamento com força de vontade e uma estratégia firme, suas metas funcionarão como um combustível perfeito para sua vida mudar.

Gostou de conhecer um pouco mais sobre a importância do planejamento em sua vida? Ficou com alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até a próxima postagem!