



DESENVOLVER

Sempre uma reflexão autoral sobre desenvolvimento

Para qual pódio você está correndo?

Metas, vocação e a busca pela verdadeira vida em abundância.

por Gisela Fernandes Costa de Farias

Todos os anos, milhões de pessoas correm para definir metas: fazer dieta, ler doze livros, organizar a rotina, produzir mais, ganhar mais dinheiro. Planejam o fazer e o ter. Vivemos em uma sociedade que valoriza o movimento constante, a produtividade incessante e o automatismo disfarçado de eficiência. Poucos param. Menos ainda refletem. Mas existe um tipo raro de coragem no mundo atual: a coragem de parar para pensar antes de agir.

A pergunta que raramente é feita e que verdadeiramente ordena tudo não é o que vou fazer este ano, mas quem estou me tornando. Ou, mais radical ainda: por qual razão estou vivendo?

De que adianta definir metas se eu ainda não sei quem sou e por que vivo? Para Pieper, a ação verdadeiramente humana só nasce da contemplação.

Quando o ser humano perde a capacidade de contemplar, sua ação se reduz a ativismo, produtividade vazia e desumanização. A contemplação é o que reconecta a pessoa ao sentido, à vocação e ao bem e, por isso, sustenta escolhas, metas e legado mesmo em contextos adversos.

A definição de metas não deve começar pelo planejamento, mas pela reflexão. Metas que não nascem da consciência tornam-se listas vazias, abandonadas ainda nos primeiros meses do ano. Metas que nascem da reflexão tornam-se compromissos existenciais.

Eis um convite à jornada interior iniciando por **ousar contemplar antes de agir**. Contemplar é um ato profundamente contracultural, pois desafia a norma social vigente. Contemplar é suspender o ruído exterior para ouvir o que ecoa no interior. É resistir à pressa que empurra escolhas não pensadas e caminhos mal discernidos.

Antes de escolher metas, é preciso integrar a vida como um todo: os diversos papéis que exercemos: pessoal, profissional, familiar, espiritual, social e emocional. A contemplação nos conduz à pergunta essencial: **Qual é o meu chamado? Onde minha vida é convite ao serviço?** Vocação não é apenas o que faço, é o chamado para reconhecer o para quê existo. Quando as escolhas na vida nascem da escuta interior, elas deixam de ser reações às expectativas externas e passam a ser respostas conscientes a um chamado transcendente. Sem contemplação, escolhemos por impulso. Com contemplação, escolhemos por sentido.

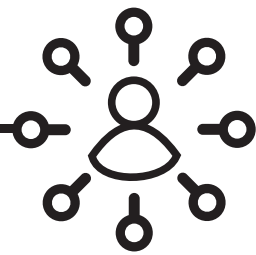


“Somente aquele que contempla pode agir de modo verdadeiramente humano.”

Josef Pieper

REVERBERAR

Instigar para ecoar seu pensamento



“Quem tem um fim sabe ordenar os meios.”

Aristóteles

O maior desperdício de tempo e de vida não é errar caminhos, mas caminhar sem consciência de para onde as escolhas nos estão levando. Muitos vivem no modo automático, aprisionados por comparações, julgamentos e padrões que não brotam da própria alma. Buscar a identidade é um retorno à essência: **quem sou quando me desprendo dos rótulos, das expectativas alheias e do barulho do mundo?**

No silêncio contemplativo revela-se o saber ser, fundamento do saber fazer e do saber ter com valor real. O mundo exterior é sempre reflexo do mundo interior. Se o interior está distante do essencial, nenhuma conquista material será suficiente, haverá sempre um vazio, uma compulsão por mais, uma sensação de insuficiência que nada preenche. **Identidade não se constrói correndo, mas reconhecendo-se um ser que existe para um propósito.**

O encontro consigo mesmo conduz inevitavelmente a uma pergunta elementar: Quem serei eu diante da morte? O que levarei comigo quando a matéria não tiver mais valor?

Essa pergunta não paralisa, ela direciona, ela esclarece.

Dela nasce o eu ideal: não o eu perfeito, mas o eu fiel à própria vocação.

É a partir desse eu ideal que metas ganham hierarquia, coerência e direção.

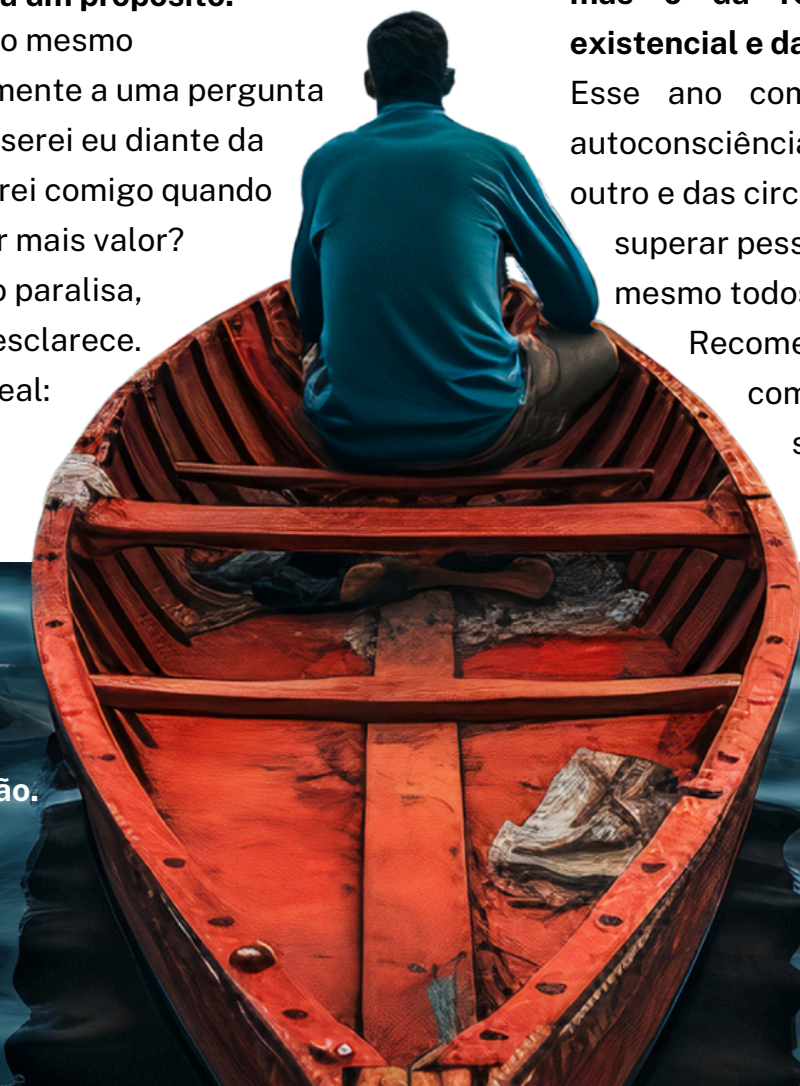
Clareza de propósito permite definir um plano de vida existencial e espiritual, no qual pequenas escolhas diárias motivam, comprometem e constroem grandes transformações. Decidir ser 1% melhor por dia não é sobre performance, mas sobre lealdade. Em um ano, isso representa uma mudança profunda em significados, saúde e vida. **Metas alinhadas ao propósito não esgotam, elas sustentam.**

Toda vida em movimento experimenta as tempestades. Toda jornada tem momentos de cansaço, dúvida e dor. Por isso, uma pergunta estruturante é inevitável: **Qual será o farol que me guiará quando as tempestades tentarem me naufragar? Em que ou em quem me sustentarei?**

A verdadeira motivação não nasce da pressão, mas do sentido. **O pódio que vale a corrida não é o da comparação, do reconhecimento ou do acúmulo, mas o da realização interior, da plenitude existencial e da saciedade espiritual.**

Esse ano começa com um chamado para a autoconsciência diária, para o perdão de si, do outro e das circunstâncias. Um chamado não para superar pessoas ou coisas, mas para elevar a si mesmo todos os dias rumo ao verdadeiro pódio.

Recomeçar é um ato espiritual. Recomeçar com sentido é um ato de coragem. Que suas metas não te levem a qualquer pódio, mas ao pódio do seu eu ideal.



“A pureza do coração é querer uma coisa só.”

Søren Kierkegaard



REFLETIR

Inspiração para vivenciar

Plano de vida com propósito.

Agora, pare alguns minutos e...escute.

Sua vida é uma canção magnífica. Feche os olhos e... ouça.

Não permita que os ruídos do mundo silenciem a sua sinfonia.

Regra universal do plano de vida: Decidir por excelência, ser 1% melhor por dia.

Pequenas fidelidades acumuladas geram 356% de transformação em um ano.

Viva o hoje da melhor forma que puder e se desapegue do resultado.

Que tal iniciar agora um plano de vida integrado aos seus diversos papéis?

Propósito nos papéis

Profissional

Qual valor inegociável guia minhas entregas? Que transformação real entrego às pessoas?

Pessoal

Quais hábitos cultivam o meu corpo, mente e alma?

Familiar

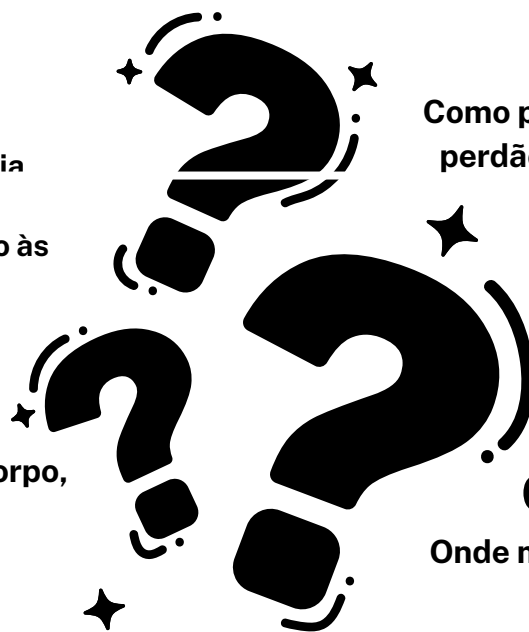
Como pratico presença, escuta e perdão? Que rituais nos unem?

Espiritual

Qual é o meu “sim” diário ao Transcendente?
Como alimento minha fé?

Comunitário

Onde meus dons encontram a dor concreta do outro?



PARA PRATICAR

- **FAROL:** escreva em uma frase o seu porquê, aquele que acende quando escurece.
- **RECOMEÇO:** quando falhar, recomece no mesmo dia com verdade, perdão e humildade.
- **ÂNCORAS:** práticas que o mantêm firme em mar revolto (oração, meditação, relações de fé, acompanhamento espiritual/terapêutico, natureza, exercício).
- **CRITÉRIO:** se não conduz ao seu eu ideal não merece prioridade.
- **COMPANHIA:** ninguém vence sozinho, tenha um guardião de percurso para prestar contas com amor e objetividade.





CONECTAR



Histórias, relatos, encantos e alívios

Faça desse momento uma decisão para se encontrar e começar a viver pelo seu propósito. Conceda-se a permissão de refletir, honre a contemplação como ferramenta mestra de escolhas significativas e sustentáveis, e caminhe, um passo de cada vez, rumo ao pódio do seu eu ideal.

Seja um intraempreendedor da própria vida! Intraempreendedor é um funcionário que age com mentalidade de dono dentro de uma empresa, desenvolvendo novas ideias, produtos, serviços ou processos, inovando e buscando melhorias como se fosse um empreendedor, mas utilizando os recursos e a estrutura da organização já existente, gerando valor e impulsionando o crescimento do negócio de forma proativa e criativa.

Defina 3 prioridades-mãe do ano (as que, realizadas, tornam o resto mais leve).

Programa tempos de contemplação na agenda, blinde seu tempo ouvir o essencial.

Para cada prioridade, estabeleça 1 hábito diário (1%), 1 marco mensal e 1 revisão trimestral.

Crie salvaguardas: dormir bem, dizer “não” quando necessário, reservar silêncio.





EXPANDIR

Seus horizontes



LIVROS

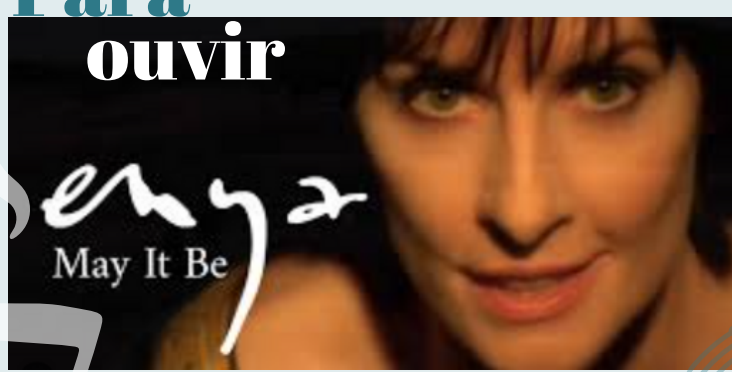


Ócio e Contemplação - Josef Pieper

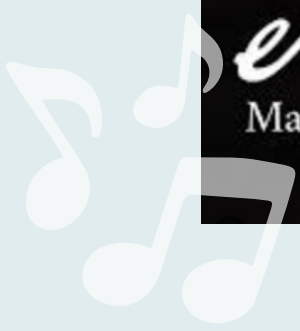
A estrutura da pessoa humana - Edith Stein

Para

ouvir



May It Be - Enya



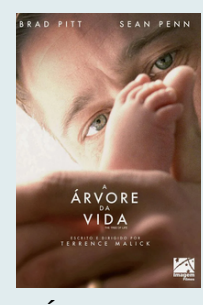
Cinema para contemplar



Trilogia: Senhor dos anéis



O Homem que não vendeu sua alma



Árvore da vida



Gran Torino

Histórias que inspiram



TEDx Geraldo Rufino



Soldado Desmond Doss

1 3

3 RAZÕES PARA FAZER AGORA!

POR QUE REVISITAR SUAS METAS? 3 RAZÕES PARA FAZER AGORA (JOEL JOTA) | JOTA JOTA

PodCast

[Edições anteriores](#)

[Sugestões](#)



Autor

Gisela Fernandes Costa de Farias
Mestre em Neurociências.

Produção e Revisão

Equipe GEDP
Equipe CICOM

E-mail: gedp.escoladesaude@goias.gov.br