



**POR JACKELINE LEAL**

PSICÓLOGA CLÍNICA, COACH DE CARREIRA  
E CONSULTORA EM DESENVOLVIMENTO  
HUMANO E ORGANIZACIONAL.  
E-mail: contato@jackelineleal.com.br

# Preparado para a chegada do novo ano?

**S**empre acreditei na existência de certa magia no mês de dezembro. Para cada pessoa, acontece de uma forma; para mim, está conectada a fazer o possível e o impossível para rever amigos e familiares para festejarmos juntos o nascimento de Jesus e, logo em seguida, a tão esperada chegada do ano novo.

Acredito que exista uma simbologia que vai além do costumeiro consumismo despertado em nós nessas datas festivas, representando muito mais do que a tradicional troca de presentes: a possibilidade de colecionarmos momentos divertidos e afetuosos com aqueles que amamos e a quem queremos bem.

Além de tudo isso, não podemos esquecer que dezembro também é o último mês do ano e que não é possível virarmos a página sem ao menos dar uma “olhadinha” em tudo o que passamos, nossas vitórias e desafios, para entendermos melhor como chegamos até aqui e como faremos no próximo ano para irmos um pouco mais além.

Sei que, para boa parte de nós, brasileiros, o ano de 2017 foi bastante desafiador e exigiu, além de resiliência, paciência e muita força de vontade para continuarmos com nossos projetos.

Muitos perderam seus empregos, e isso, sem dúvida alguma, irá ficar marcado para sempre na história do nosso País. Ainda assim, escolho ver a crise que estamos vivendo como tempo de renovação, no qual os desafios podem vir a se tornar aprendizados para começarmos 2018 de forma diferente.

Pensando nisso, lhe faço um convite: pegar caneta e papel e começar agora mesmo a avaliar como ficou cada um de seus planos, sonhos e projetos para o ano que estamos encerrando.

Após fazer sua *check list*, procure avaliar se os planos não

concluídos devem permanecer no próximo ano. Agora, com um novo papel em mãos, pense e descreva um objetivo grande, maior, que irá fazer de você uma pessoa melhor e mais feliz em 2018.

Tente se lembrar por que isso é tão importante para você e que benefícios terá se conseguir alcançá-lo. Lembre-se das pessoas que irão festejar sua vitória com você e do quanto ficará orgulhoso ao proporcionar isso a elas.

Após essa conexão com seu eu interior, comece a pensar em ações-attitudes, sejam pequenas ou grandes, mas que irão ajudá-lo a chegar até lá. Pense agora nas possíveis barreiras e dificuldades que poderão existir no caminho e liste também ações importantes para conseguir diminuir os obstáculos ou, ainda, neutralizá-los.

Sei que a tarefa parece difícil e sei também que, muitas vezes, não é o ato de planejar que é complicado, mas sim conseguir manter a motivação para executar projetos em tempos de “vacas magras”. Posso garantir a você, porém, que essa reflexão é o primeiro passo para quem quer, de fato, implementar mudanças duradouras em suas vidas.

Lembre-se de que, quando deixa de pensar se os seus comportamentos estão indo ao encontro dos seus objetivos, você passa a viver no automático e aceitar toda e qualquer situação como fatídica, ou seja, como parte do destino – e isso não é verdade. Somos donos de nossas ações e podemos escolher se vamos deixar as coisas como estão ou se vamos virar a mesa e fazer acontecer.

Seja você mesmo o seu presente de Natal e Ano Novo.

Um Feliz Natal e Próspero Ano Novo a todos vocês!

## OFERTA DE PROFISSIONAIS

**Dalvan Antônio da Costa**

**Formação acadêmica:** Especialização em Papel e Celulose, Engenharia de Produção Mecânica, Química, Metodologia e Didática do Ensino Superior.

**Área de interesse:** Celulose, Engenharia, Manutenção, Meio Ambiente e Papel

**Luiz Antônio Barbante Tavares**

**Formação acadêmica:** Engenharia Química, Administração de Empresas.

**Área de interesse:** Automação, Celulose, Engenharia, Florestal, Manutenção, Meio Ambiente e Papel

**Rafael Martins Meira Vaz**

**Formação acadêmica:** Técnico em Química, Engenharia Química.

**Área de interesse:** Celulose, Engenharia, Florestal, Meio Ambiente, Papel, Recuperação e Utilidades.

Para entrar em contato com os profissionais ou verificar as vagas publicadas nesta página, acesse: [www.abtcp.org.br/apresentacao/banco-de-curriculos/](http://www.abtcp.org.br/apresentacao/banco-de-curriculos/)

**IMPORTANTE:** Associados ABTCP – empresas e profissionais – podem divulgar currículos e vagas nesta coluna! Para conhecer as condições de publicação do seu perfil ou vaga da sua empresa, envie e-mail para [relacionamento@abtcp.org.br](mailto:relacionamento@abtcp.org.br)