

# Listas não: só planos possíveis

Aos poucos janeiro vai passando acomodado na rotina do dia a dia – e é a luz dessa rotina que suas decisões (ou planos) devem ser pensadas e, eventualmente ajustadas. Há algum tempo abandonei listas grandiosas por decisões simples porém efetivas. Alguns exemplos:

1. **Coloque-se como prioridade** – principalmente se for mulher. As mulheres tem uma certa dificuldade de se colocar antes de filhos, pais, companheiros/as... e com isso acabam protelando a realização de seus desejos: desde os mais simples como ir ao cinema ou fazer um passeio x até os mais elaborados, como cursos ou viagens. Quando pensar que tal coisa pode esperar, lembre-se que não pode. A vida pode ser curta, ou mesmo traiçoeira com quem se auto sabota. Não faça isso.
2. **Arrume tempo** – a desculpa mais antiga do mundo de quem tem medo de dar o primeiro passo é dizer que não tem tempo. Se não tem tempo é porque não deve ser tão importante. Arrume tempo ou esqueça isso. É mais fácil do que se punir por não ter levado adiante tal projeto...
3. **Aprenda e exercite dizer não** – isso vai te economizar muito tempo, vai te dar espaço emocional e físico para incorporar novas rotinas acredite. É libertador e o mundo não acaba. Aprendi a dizer não depois dos 50. Não espere tanto!
4. **Não olhe para o passado** – pelo menos não com saudade. Quando bater esse tipo de nostalgia, pense nas possibilidades do futuro. E no privilégio que é poder olhar para um futuro!
5. **Desapegue** – a limpeza de armários, roupas, acessórios de cozinha ou decoração pode ser trabalhosa, mas proporciona uma organização interna e emocional muito

gratificante. Faça uma espaço (ou gaveta) por dia e verá a diferença – na casa e no seu astral.

- 6. Evite planos grandiosos** – passei de listas com planejamento para um plano simples com apenas 1 ou 2 novidades (possíveis e que dependam de mim para por em prática).

Por exemplo: viagens, cursos caros, reformas da casa dependem também de tempo, orçamento, equipes etc. Por isso é melhor detalhar grandes metas e realizar pessoalmente (aos poucos e o que for possível) sem criar uma frustração que, quase sempre nos desanima e impede de pensar e realizar outros planos...Se não dá para fazer a reforma, troque o que puder aos poucos, renove o que der – e curta a diferença sem se cobrar tanto.