

## COMO TRANSFORMAR SONHOS EM PROJETOS

Janete Peres – psicóloga

Você já parou para pensar em quantos sonhos você possui? Quantos já realizou?  
O que você tem feito para transformar seu sonho em projeto?

Primeiramente é importante entender o conceito de sonho e projeto.

De acordo com a Wikipédia o sonho é uma experiência que possui significados distintos se for ampliado um debate que envolva religião, ciência e cultura. Para a ciência, é uma experiência de imaginação do inconsciente durante nosso período de sono. Para Freud, os sonhos noturnos são gerados, na busca pela realização de um desejo reprimido. Em diversas tradições culturais e religiosas, o sonho aparece revestido de poderes premonitórios ou até mesmo de uma expansão da consciência. Para a psicanálise o sonho é o "espaço para realizar desejos inconscientes reprimidos". Dentro da proposta do referido texto, será tratado como uma ideia, o desejo vivo, a aspiração do que se quer alcançar.

A definição de projeto no dicionário língua portuguesa diz que tem a ver com um empreendimento colaborativo, frequentemente envolvendo pesquisa ou desenho, cuidadosamente planejado para alcançar um objetivo particular. Na visão geral a palavra projeto vem da palavra latina projectum do verbo em latim proicere, "antes de uma ação", algo que vem antes de qualquer outra coisa no tempo. Em outras palavras, tem a ver com a definição clara e concreta do seu objetivo de vida. O primeiro passo é definir o objetivo maior, para depois dividir em partes, que são as metas, onde o ajudará a chegar ao seu alvo. A disciplina, comprometimento e responsabilidade com você mesmo, fará toda a diferença para garantir a efetividade do resultado.

### **Estabelecendo metas na prática**

Neste momento as pessoas não são diferentes das empresas. Se olharmos por um ângulo mais amplo, vamos perceber que todos nós temos que definir de maneira clara a nossa visão de futuro e precisamos ter um plano de ação que tornará nosso sonho em realidade.

#### **1º passo:**

Escrever no papel qual é a sua meta de forma clara e objetiva e em quanto tempo quer realizar. Coloque numa linha do tempo onde está e defina as etapas.

#### **2º passo:**

Realizar uma avaliação sincera de todas as condições que o cerca e defina quais são as circunstâncias que podem ajudar ou atrapalhar o atingimento de suas metas. Para isto, é preciso que você faça uma análise estratégica de si mesmo, identificando: ameaças, oportunidades, forças e fraquezas.

**Ameaças:** São todas as circunstâncias externas que podem prejudicar o atingimento de suas metas. Exemplos: Desemprego, pressão de grupos (familiar, amigos,...), inveja, enfermidade, entre outros.

**Oportunidades:** Circunstâncias externas que podem facilitar o atingimento de suas metas. Exemplos: facilidade de acesso à informação, tempo disponível para estudar, oportunidade de trabalho, entre outros.

**Forças:** Características pessoais que podem facilitar o atingimento de suas metas. Exemplos: vontade de vencer, entusiasmo, perseverança, espiritualidade, autoestima, entre outros.

**Fraquezas:** Características pessoais que podem prejudicar o atingimento de suas metas. Exemplos: preguiça, insegurança, timidez, raiva, entre outros.

**3º passo:** Uma vez que você tenha realizado seu diagnóstico, procure analisar criticamente todas as dificuldades.

**4º passo: Monte seu plano de ação**

Detalhe as ações a partir de um projeto definido. O importante é ter consciência de que você não precisa estabelecer numerosas metas. Comece com metas realistas e desafiadoras. Quando o empreendimento é muito grande devemos dividi-los em pequenas metas. Escreva-as de maneira objetiva e detalhada, para que você possa acompanhá-las permanentemente.

**5o passo:** Comece logo.

**Lembre-se:** "Viver a vida concentrado no que não quer, *em vez de se concentrar naquilo que você quer, é o mesmo se estivesse dirigindo um automóvel olhando somente o espelho retrovisor. Você sabe de onde você está vindo, mas não sabe para onde vai*".