ARTIGO

METAS DE FINAL DE ANO

O final do ano é frequentemente marcado pelo estabelecimento de metas ambiciosas para o próximo ano, prometendo uma transformação significativa. Contudo, muitas vezes, essas metas permanecem como aspirações distantes, gerando a persistente pergunta: por que não conseguimos cumpri-las? As dinâmicas inconscientes desempenham um papel crucial na dificuldade de cumprir metas.

O inconsciente abriga crenças arraigadas, moldando nossa relação com o sucesso, o fracasso e a tomada de decisões.

Se existe a crença profunda de que não merecemos atingir objetivos, a procrastinação e a falta de iniciativa tendem a se manifestar como formas de autossabotagem. Ao longo do ano, muitos experienciam a dança frustrante entre o início de novas metas, como melhorar as finanças, casar, iniciar atividades físicas ou dietas, entre outras necessidades e as subsequentes interrupções.

A falta de consistência frequentemente reflete os desafios contidos nas dinâmicas inconscientes, destacando a necessidade de uma abordagem mais profunda para superar essas barreiras. O entendimento contínuo das próprias dinâmicas inconscientes é crucial. Isso não apenas ilumina os bloqueios, mas também fornece insights valiosos para uma abordagem mais eficaz.

Valorizar cada passo em direção às metas, mesmo as menores, é essencial.

Celebrar pequenas vitórias reforça a confiança e motiva para os desafios subsequentes.

É importante perceber que muitas dessas dinâmicas inconscientes originam-se na infância e em situações familiares, como abandono, rejeição, conflitos familiares, traumas e falta de acolhimento. Todas essas experiências, entre outras, geram sequelas que afetam nossa capacidade de definir e atingir metas na fase adulta, resultando em baixa estima, dificuldade de conclusão de processos, aversão a rotinas e regras, resistência a mudanças e sentimento inconsciente de falta de merecimento.

A falta de amor próprio está intrinsecamente ligada à incapacidade de cumprir metas. Se não acreditamos merecer o sucesso, inconscientemente sabotamos nossos esforços.

A autossabotagem pode assumir diversas formas, desde procrastinação deliberada até a criação de obstáculos desnecessários. Reconhecer e superar esses padrões autodestrutivos é fundamental para desbloquear nosso verdadeiro potencial.

Estratégias para superar essas barreiras inconscientes incluem o autoconhecimento profundo, a redefinição do sucesso e fracasso, a prática de autocompaixão, a definição de metas realistas e tangíveis, e o apoio profissional de terapeutas e especialistas em Comportamento Humano.

Entender as dinâmicas inconscientes que contribuem para a dificuldade em cumprir metas de final de ano é o primeiro passo para uma transformação significativa. Ao abordar a tomada de decisão, baixa estima, procrastinação e falta de amor próprio, podemos desbloquear nosso potencial inexplorado e dar vida às metas mais ambiciosas.

O caminho para o cumprimento de metas começa explorando os cantos mais profundos da mente, onde as raízes dessas dinâmicas inconscientes estão entrelaçadas.

Lauro Henrique Santos é mentor de terapeutas.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da
AJOTA
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA
CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabíola Tormes
CONTATO
ds@diariodaserra.com.br
Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do
DIÁRIO DA SERRA
(65) **3326-4724**
www.diariodaserra.com.br
www.ds.jor.br

TIRAGEM
1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenápolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE
(65)**3326.6501**

DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE ASSINATURA
PUBLICIDADE LEGAL
Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS
E. Tormes e Cia. LTDA
CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br
Fone: (65) **3326-4724**

Diário da Serra
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996
EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997
Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W
Parque Mansões - CEP:78300-000
Tangará da Serra - MT - Brasil

www.facebook.com/**jornalds** @diariodaserra

4 CATEGORIAS

Festival Canta Tangará começa nesta quarta-feira com premiação de R$ 25 mil

Festival será no Centro Cultural com entrada gratuita

O júri técnico escolherá os finalistas de cada categoria

JULIA RIBEIRO E ALEXANDRE ROLIM / Assessoria

As apresentações do Festival Canta Tangará já têm data definida, dias 13, 14 e 15 de dezembro no Centro Cultural Pedro Alberto Tayano Filho. São 26 candidatos para se apresentar divididos em 4 segmentos musicais, são eles: Gospel Adulto, Sertanejo Adulto, Pop/Rock/MPB Adulto e Infanto-Juvenil Livre.

A abertura do evento começa dia 13, quarta-feira, com as categorias Infanto-Juvenil e Gospel, continua no dia 14, quinta-feira, com apresentações de Pop/Rock/MPB e Sertanejo. Esta é a semifinal do concurso realizado pela Prefeitura Municipal, através da Secretaria de Cultura e Turismo (Secultur), no qual o júri técnico escolherá os finalistas de cada categoria.

O prefeito Vander Masson destaca a importância do evento que visa prestigiar e valorizar os talentos da nossa terra. "Em anos anteriores a premiação vinha na forma de objetos, de equipamentos, como caixa de som e microfones, mas agora decidimos inovar e transformar o Canta Tangará em um grande festival, com premiação em dinheiro. Quero parabenizar o secretário Welington Machado, o Japa, e toda a equipe da Secultur pela condução desse e dos demais festivais", relata o prefeito.

Na noite de encerramento do festival, que acontece na sexta-feira, 15, os candidatos de cada segmento musical se apresentarão novamente e os jurados vão avaliar a afinação, interpretação, dicção, fidelidade à letra e presença de palco, revelando o pódio de 1º, 2° e 3° lugares de cada modalidade.

> **A Secultur convida toda a população a vir prestigiar o Festival Canta Tangará**

Ao todo serão 25 mil reais de premiação dentro do concurso sendo distribuídos para cada uma das 4 categorias: R$ 3.000 para o 1º colocado, R$ 2.000 para o 2º colocado e R$ 1.250 para o 3º colocado. "A Secultur convida toda a população a vir prestigiar o Festival Canta Tangará, lembrando que todos que vão se apresentar são residentes de Tangará da Serra, então vamos torcer e participar junto com os nossos candidatos, aqui no Centro Cultural, a partir das 19h, com entrada gratuita", pontua o Secretário Municipal de Cultura e Turismo, Wellington Machado.

CONFIRA OS CANDIDATOS: *Categoria Infanto-juvenil Livre:* Beatriz Mendonça Maito, Julia Oliveira de Souza, Hoanny Ribeiro Santos, Loany Silva Salgueiro; *Gospel Adulto:* Patricia da Costa dos Santos, Nelisiane Rodrigues Ribeiro Melo, Tcharlini Armando Santos, Alciliani Rodrigues de Lima; *Pop/Rock/MPB Adulto:* Guilherme Nathan de Miranda Genoino, Pedro Henrique Alves Miranda, Izadora Iara Pimenta de Souza, Milena Maria Pereira dos Santos, Augusto Michel de Amorim Homayzokie, Bruna Rafaella Alves Pires, Cecilia Carneiro Barros, Volmir Favetti, Hussen Silva Franco Morcillo; *Sertaneja Adulto:* Luana Ingrid Monteiro Batista, Jaqueline Soares Batista de Almeida, Cleonice Gonçalves Rocha, Bruno Willys Nascimento de Sousa, Renata Kelly dos Santos, Admilson Maezokiwae, Francisney Deoclides Ribeiro Duarte Souza, Fabio Batista da Silva de Sousa, Dupla Gustavo Henrico de Oliveira e Marlon Adriano Camargo.