

Ficha 2 – Atividades do Capítulo 2

DEFINIR PRIORIDADES E METAS CLARAS – DO LONGO PRAZO AO AGORA.

Programa Mentoria 365 | Dias de Produtividade

"Se não definires o teu próprio plano de vida, há grandes hipóteses de caíres no plano de outra pessoa. E adivinha o que é que eles planearam para ti? Não muito."

— Jim Rohn

Objetivo desta ficha. Ajudar-te a ligar os teus grandes objetivos de vida às tuas prioridades dos próximos meses, para que o teu dia a dia não ande desligado daquilo que é realmente importante para ti. Podes usar esta ficha só para ti ou em equipa (cada pessoa responde por si).

Bloco 1 – Consciência

As 5 perguntas de Jim Rohn

Objetivo do bloco. Ganhar clareza sobre o que queres construir a longo prazo: quem queres ser, o que queres fazer, ver, ter e para onde queres ir.

Jim Rohn distingue entre:

- Metas de curto prazo – coisas do dia a dia (ir ao supermercado, entregar um relatório, responder a e-mails)
- Metas de longo prazo – grandes jornadas que te mudam profundamente (criar um negócio, escrever um livro, mudar de área, desenvolver uma competência chave)

Quando trabalhas objetivos de longo prazo, não muda só o resultado. Mudas tu: ficas mais forte, mais sábio, mais competente.

Instruções rápidas:

- Reserva 10 a 15 minutos, num ambiente calmo.
- Mantém-te relaxado: não é um contrato, é um brainstorm.
- Não te preocupes ainda com detalhes, planos ou “como chego lá”.
- Para cada pergunta abaixo, escreve 3 a 6 possíveis objetivos de longo prazo.

1. O que eu quero fazer? (Projetos, experiências, contributos, criações)

2. Quem eu quero ser? (Tipo de pessoa, competências, carácter, papéis que queres assumir)

3. O que eu quero ver? (Lugares, situações, resultados, conquistas que gostavas de testemunhar)

4. O que eu quero ter? (Recursos, condições de vida, independência, estabilidade, liberdade)

5. Para onde quero ir? (Direção de vida, carreira, localização, áreas em que queres crescer)

6. Se quiseses, podes escrever um exemplo ao lado, só para aquecer a mente, como:

- “Escrever um livro sobre a história da minha família.”
- “Ver as pirâmides do Egito.”

Bloco 2 – Mapa

Do longo prazo ao agora (o alvo dos próximos meses)

Objetivo do bloco. Transformar a visão de longo prazo em foco concreto para os próximos 3 a 6 meses.

7. Lê o que escreveste no Bloco 1. Sublinhe ou marca aquilo que mais te mexe por dentro neste momento.

8. A seguir, responde: Se só pudesses avançar em 1 a 3 objetivos nos próximos 3 a 6 meses, quais seriam?

9. Porque é que estes objetivos são os mais importantes agora?

10. O que é que estaria em risco se estes objetivos ficassem parados durante mais 6 meses?

Bloco 3 – Reflexão

As próximas flechas (primeiros passos concretos)

Objetivo do bloco. Transformar o “alvo” em movimento real: definir passos pequenos, claros e próximos no tempo. Agora vamos transformar o alvo em ação.

Para cada objetivo escolhido acima, escreve 1 a 3 próximos passos concretos que possas dar nas próximas 2 a 4 semanas.

Exemplos de passos concretos:

- marcar uma reunião
- enviar um e-mail
- fazer um curso curto
- reservar tempo fixo na agenda
- pedir ajuda a alguém específico

11. Objetivo 1:

12. Próximos passos (2 a 4 semanas):

13. Objetivo 2:

14. Próximos passos (2 a 4 semanas):

15. Objetivo 3:

16. Próximos passos (2 a 4 semanas):

Bloco 4 – Notas & próximos passos

Usa este espaço para pensamentos soltos, decisões, medos, ideias ou frases que queiras guardar sobre esta ficha.