

# Feliz 2008! Hora de Planear.

---

Eurico Gushi



## DARUMA

- Símbolo da Persistência
- Defina um objectivo e pinte um olho
- Pinte o segundo olho após alcançar o objectivo

### “Se você cair sete vezes, levante oito”

No período em que comemoramos a Ano Novo, os japoneses, assim como nós, renovam os objectivos e desejos.

A diferença é que os japoneses ganham ou compram pequenos bonecos, os Darumas.

A Pessoa tem um Daruma define um objectivo e pinta apenas um olho e somente pinta o segundo olho após a conquista do objectivo desejado.

Geralmente os japoneses deixam os seus Darumas em local visível para que nunca se esqueçam do seu objectivo.

**Pesquisa: Yale 1953 e Harvard 1979**

Formandos no MBA em 1979			Resultado em 1989
<b>A</b>	<b>0,3%</b>	Escreveram objectivos claros e Plano de Acções	“A” Ganham em média <b>dez vezes mais</b> que a média de “B” e “C”
<b>B</b>	<b>13%</b>	Tinham objectivos claros, mas não escreveram	“B” ganham em média <b>o dobro</b> de “C”
<b>C</b>	<b>84%</b>	Não tinham objectivos claros	

**A Pesquisa:** A Universidade de Yale em 1953 e a Universidade de Harvard em 1979 fizeram pesquisas com os seus formandos do MBA. A pesquisa mostrou que:

- Apenas 3% dos formandos tinham por escrito os seus objectivos e respectivos planos de acções.
- Após 10 anos, estes 3% que tinham por escrito os seus objectivos e planos ganhavam em média, dez vezes mais que os outros 97%.

**Feliz 2008:**

O propósito deste documento é ajudar as pessoas a descobrirem e definirem os seus objectivos, assim como ajudar a criar um Plano de Acções para atingir o Objectivo desejado.

**Dez vezes mais Feliz em 2018:**

Desejamos também que em 2018, você faça parte dos 3% das pessoas “ dez vezes mais felizes” que os demais 97%.

Planeie a sua felicidade, pois ninguém pode fazer isso por você.

## Objectivos – Brainstorming

Este exercício tem como finalidade ajudar a descobrir e definir os objectivos.

Faça um Brainstorming identificando alguns objectivos.

- O que eu quero?
- O que eu desejo?
- Quais são as minhas necessidades?
- O que eu preciso?
- O que eu quero conquistar?

Se preferir, você pode fazer este exercício em cada cenário:

- Profissional
- Pessoal
- Familiar
- Social

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha os três objectivos que você mais quer realizar em 2008?

---

---

---

---

## Plano de Acções

Para atingir o objectivo desejado é fundamental ter um Plano de Acções.

Geralmente o objectivo é algo “grande”, que não conseguimos realizar de uma só vez, então, precisamos definir “pequenas acções” que, se cumpridas no seu tempo, nos conduzirão à conquista do objectivo desejado.

Actividade:

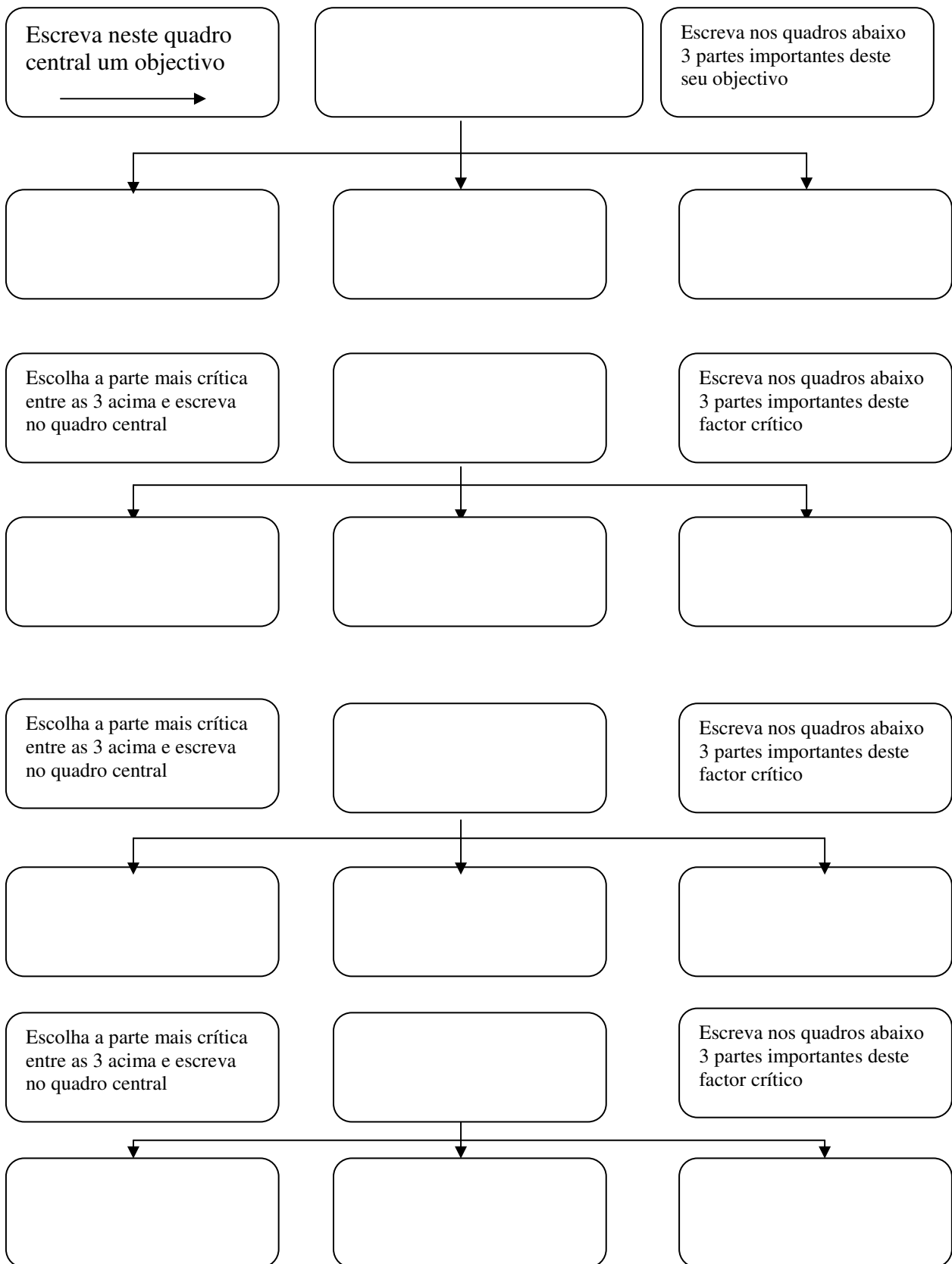
Na próxima página está a descrição de como decompor o objectivo em partes menores.

O processo é composto das seguintes etapas:

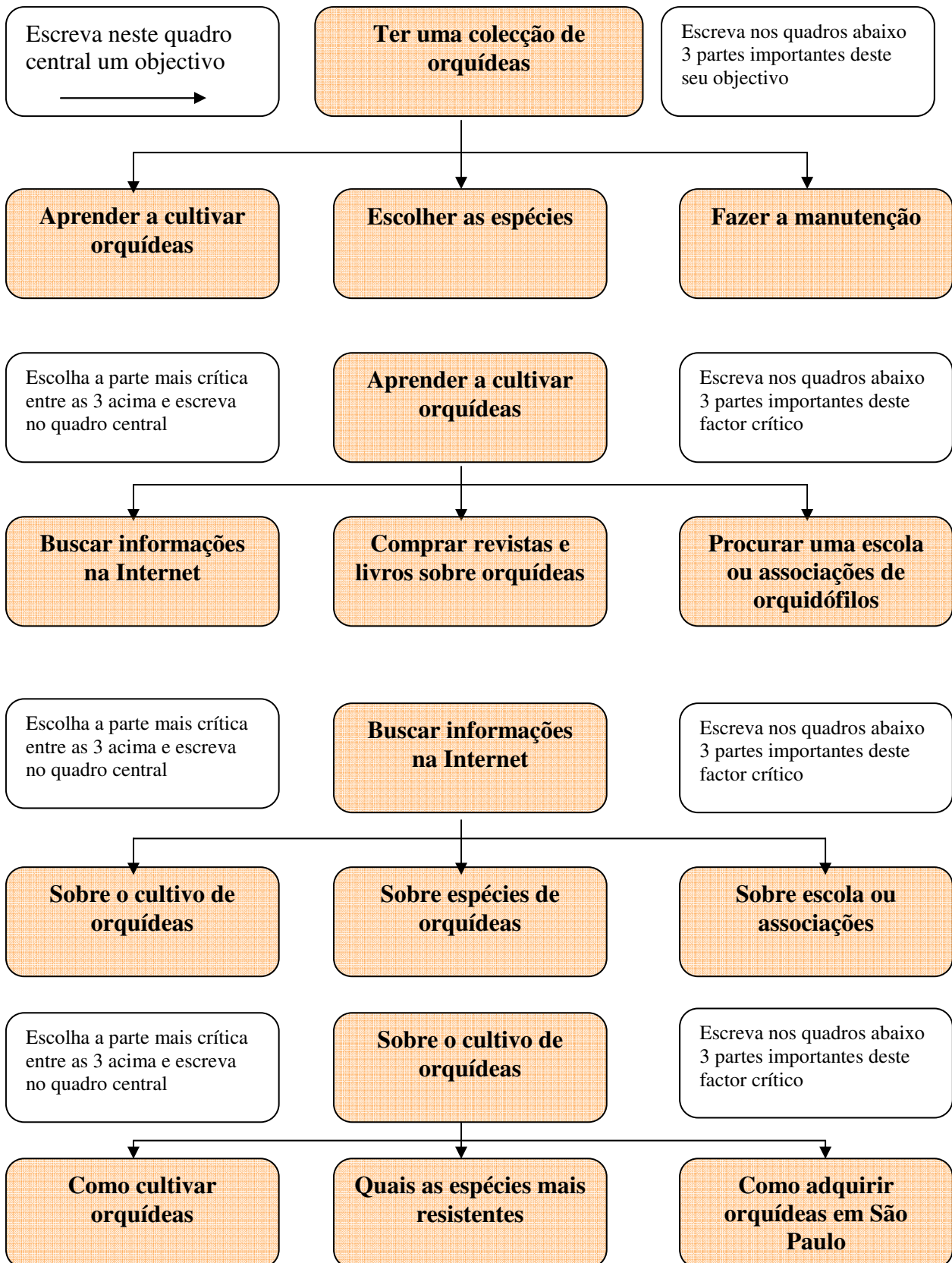
- Decompor o todo em três partes importantes
- Escolher a parte mais crítica
- Repetimos a decomposição da parte crítica em partes componentes.

Repetir as etapas acima até chegar em elementos ou pequenas acções claras que podem ser executadas sem nenhuma dúvida.

## Planeamento - Análise Sucessiva - Decision Mapping Simplificado



**Exemplo:Planeamento – Análise Sucessiva – Decision Mapping Simplificado**



<b>PLANO DE ACÇÕES</b>
------------------------

<b>OBJECTIVO:</b>
-------------------

<b>DETALHAMENTO DAS ACÇÕES</b>		
<b>ACÇÕES</b>	<b>QUANDO: INÍCIO E FIM</b>	<b>QUEM/ONDE/OBSERVAÇÕES</b>

<b>DETALHAMENTO DAS ACÇÕES DE AVALIAÇÃO</b>		
<b>ACÇÕES DE AVALIAÇÃO</b>	<b>QUANDO: INÍCIO E FIM</b>	<b>QUEM/ONDE/OBSERVAÇÕES</b>

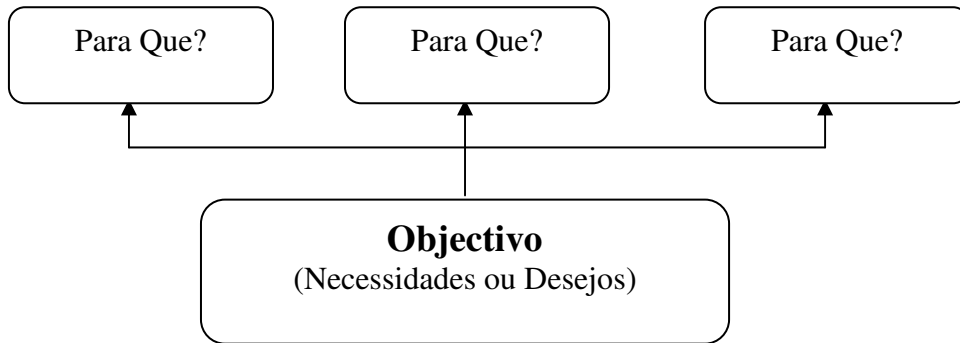
<b>EXEMPLO: PLANO DE ACÇÕES</b>
---------------------------------

<b>OBJECTIVO:</b> Ter uma mini colecção de Orquídeas (10 orquídeas em 2008 para começar)
--

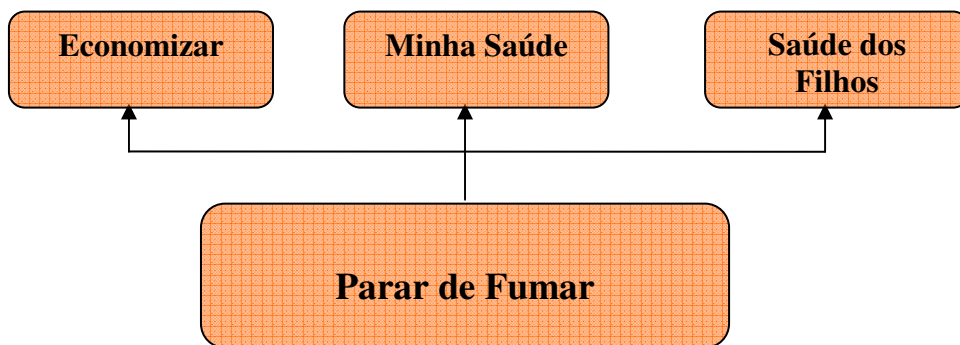
<b>DETALHAMENTO DAS ACÇÕES</b>		
<b>ACÇÕES</b>	<b>QUANDO: INÍCIO E FIM</b>	<b>QUEM/ONDE/OBSERVAÇÕES</b>
Pesquisar na Internet – Cultivo de orquídeas – Espécies mais resistentes – Onde adquirir as orquídeas	De 01 de Janeiro de 2008 até 31 de Janeiro de 2008	
Preparar o local onde colocar as orquídeas	De 01 de Fevereiro de 2008 até 28 de Fevereiro de 2008	
Comprar 3 orquídeas	De 01 de Março de 2008 até 15 de Março de 2008	
Aprender a cultivar orquídeas	De 15 de Março de 2008 até 23 de Setembro de 2008	
Comprar mais 7 orquídeas	De 23 de Setembro de 2008 até 30 de Setembro de 2008	

<b>DETALHAMENTO DAS ACÇÕES DE AVALIAÇÃO</b>		
<b>ACÇÕES DE AVALIAÇÃO</b>	<b>QUANDO: INÍCIO E FIM</b>	<b>QUEM/ONDE/OBSERVAÇÕES</b>
Já pesquisei na Internet?	31 de Janeiro de 2008	
Já preparei o local onde colocar as orquídeas?	28 de Fevereiro de 2008	
Já adquiri 3 orquídeas?	15 de Março de 2008	
Aprendi a cultivar orquídeas?	23 de Setembro de 2008	
Tenho 10 orquídeas?	30 de Setembro de 2008?	

## Objectivos e Valores



Exemplo:



Se você ainda não definiu o seu Objectivo, a ferramenta acima nos ajuda a descobrir novos objectivos e até os nossos Valores Pessoais.

A Ferramenta para descobrir novos objectivos é perguntar:

- Para que eu quero isso?
- Por que eu quero isso?
- Qual o resultado ou fim desejado?

No exemplo acima descobrimos novos objectivos a partir de “parar de fumar”:

- Economizar
- Melhorar a saúde
- Melhorar a saúde dos filhos

Esperamos que as dicas deste documento ajudem a definir, planear e atingir os objectivos de 2008 e dos próximos anos também.

Eurico Gushi

[www.criaviva.com.br](http://www.criaviva.com.br)