

workbook

É proibida a reprodução total ou parcial deste documento sem autorização da Bem-Me-Querer.

Planeamento

para o sucesso

BEM —
— **ME**
QUERER

Ana Marques
Nuno Augusto

Áreas da vida importantes e prioritárias para ti

Na tabela seguinte encontra uma lista das áreas da vida mais frequentemente identificadas. Identifica e reflete sobre a sua importância e prioridade para ti.

Área da vida		Importância atual (0-10)	Importância desejada (0-10)	Prioridade atual? (Sim/Não)
Saúde Física	Bem-estar físico, alimentação, exercício e sono.			
Saúde Mental e Emocional	Gestão emocional, resiliência, desenvolvimento pessoal. Capacidade de tomar decisões independentes, autossuficiência.			
Relacionamentos e Vida Social	Famílias, amigos, conexões sociais e apoio. Relações e dinâmicas familiares, vida familiar harmoniosa			
Carreira e Desenvolvimento Profissional	Trabalho, estudos, crescimento e satisfação profissional.			
Finanças e Segurança Financeira	Gestão de finanças, poupança e segurança económica.			
Desenvolvimento Pessoal e Intelectual	Educação, leitura, hobbies e novas competências. Conhecimento das próprias emoções, valores, objetivos e identidade.			

Áreas da vida importantes e prioritárias para ti

Área da vida		Importância atual (0-10)	Importância desejada (0-10)	Prioridade atual? (Sim/Não)
Propósito e Espiritualidade	Valores, sentido de propósito e conexão espiritual. Reflexão sobre o impacto que a pessoa quer deixar e as metas a longo prazo.			
Lazer e Recreação	Hobbies, viagens, descanso e atividades recreativas. Exploração da criatividade, arte, música e outras formas de expressão.			
Ambiente e Qualidade de Vida	Condições de vida, ambiente familiar e espaço físico.			
Contribuição e Impacto Social	Envolvimento em causas sociais e contribuição para a comunidade.			
Finanças e Segurança Financeira	Gestão de finanças, poupança e segurança económica.			
Equilíbrio Entre Vida Pessoal e Profissional	Capacidade de equilibrar as exigências pessoais e profissionais. Organização, eficiência e priorização das tarefas diárias.			

O que precisa acontecer nas áreas da tua vida

Agora que já identificaste as áreas mais importantes para ti, vamos aprofundar como podes investir nelas de forma concreta. Repara em cada área e pensa: o que precisaria acontecer para que te sentisses realmente a investir e a obter valor nessa área?

Área	O que precisa acontecer?

Muda a forma como planeias

Classifica as ações ou tarefas que definiste, utilizando a Matriz de Eisenhower para determinar a sua urgência e importância (conseguindo assim uma gestão mais eficaz do tempo e de energia).

Urgente e Importante	Urgente e Não importante
Ações que requerem atenção imediata e são essenciais para o progresso. Faz parte do planeamento do dia	Tarefas que podem ser delegadas ou otimizadas, pois consomem tempo sem serem prioritárias. Delegar
Não urgente e Importante	Não urgente e Não importante
Ações importantes, mas que podem ser planeadas para o médio-longo prazo. Agendar para quando for oportuno	Tarefas que consomem tempo e energia, mas não trazem valor significativo e podem ser eliminadas ou reduzidas. Eliminar

Com as ações e tarefas que identificaste como “urgentes e importantes” vais organizar e planejar a tua semana, definindo blocos de tempo (sem esquecer as diferentes áreas).

Urgente e Importante	Urgente e Não importante
Não urgente e Importante	Não urgente e Não importante

Muda a forma como planeias

Com as ações e tarefas que identificaste como “urgentes e importantes” vais organizar e planejar a tua semana, definindo blocos de tempo (sem esquecer as diferentes áreas).

Exemplo:

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Notas, reflexões, conclusões a que tenhas chegado

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their notes, reflections, and conclusions. The box is currently blank.

Alguma questão?

Email: suporte@bemmequerer.pt

