



GUIA PRÁTICO

Ferramentas de Foco e Disciplina

Organiza a tua semana e
reserva tempo para o que
é importante para ti.

5 ferramentas simples
com exercícios guiados

ARILDO MELO

PARA LER E PÔR EM PRÁTICA



INTRODUÇÃO

Antes de começares

Chegas ao fim do dia cansado. Respondeste a todas as mensagens, disseste que sim a quem te pediu ajuda, resolveste o problema de alguém. E aquilo que era teu ficou outra vez para amanhã.

Se te revês nisto, não estás sozinho.

Vivemos ligados quase o dia inteiro, e por isso parece que estamos disponíveis o dia inteiro. Precisamos de nos sentir aceites e queridos, e por isso custa-nos falhar a quem é importante para nós. E assim, pouco a pouco, as nossas coisas vão passando para depois.

Não é falta de tempo. Nem falta de vontade.

É que, sem dares por isso, foste-te pondo no fim da tua própria lista.

Este guia existe para mudar essa ordem.

Uma caixa de ferramentas

Na escola secundária estudei eletricidade. Em cada aula tínhamos uma caixa cheia de ferramentas, mas nunca as usávamos todas. Olhávamos para o exercício e escolhíamos a ferramenta certa para aquele momento.

Este guia funciona da mesma forma. Tens aqui cinco ferramentas. Não precisas de as aplicar todas ao mesmo tempo. Aliás, não o deves fazer.

COMO TIRAR O MELHOR PARTIDO DESTE GUIA

- Lê o guia inteiro uma vez, para teres a visão geral.
- Escolhe uma ou duas ferramentas, as que mais te servem no momento em que estás.
- Usa-as até fazerem parte do teu dia. Só depois passa à seguinte.
- Escreve. Podes imprimir o guia ou preencher os campos diretamente no computador.

SOBRE O AUTOR

Arildo Melo



Coach e mentor, criador do programa Arquiteto da Própria Vida.

Nasci em São Vicente, cresci na Boa Vista, em Cabo Verde, e vivo hoje em Bruxelas.

A minha formação em engenharia ensinou-me a trabalhar com lógica, métodos e sistemas. Mas, na minha própria vida, percebi que saber organizar não chegava: precisava de perceber o que queria e dar-lhe espaço nas minhas decisões.

Hoje, junto essa abordagem prática ao trabalho de desenvolvimento pessoal. Acompanho pessoas, sobretudo da diáspora de língua portuguesa, que querem sair do piloto automático e construir uma vida mais alinhada com o que valorizam.

Neste guia, partilho cinco ferramentas que uso na minha vida e no acompanhamento de outras pessoas. O primeiro passo é simples: escolher algo importante para ti e começar a dar-lhe espaço.

FORMAÇÃO

- Master Coaching Criacional, IGT International Coaching
- Formação em Matriz Humana
- Facilitador de Constelação Familiar
- Mestrado em Engenharia Eletrotécnica e de Computadores

FERRAMENTA 1

Propósito

Porque é que precisas de um propósito antes de qualquer outra ferramenta.

A disciplina não falha nos dias fáceis.

Falha numa terça-feira à noite, quando estás cansado, a energia está em baixo e alguém te liga com um convite muito mais apetecível do que aquilo que tinhas planeado.

Nesse momento, a força de vontade não chega. A força de vontade gasta-se ao longo do dia, e à noite já não sobra quase nada.

O que te segura não é a força de vontade. É saberes para que é que estás a fazer aquilo.

Quando não sabes o que é teu, tudo o que os outros te pedem parece mais importante. E acabas no fim da tua própria lista.

O propósito muda isso. Não porque te dá mais tempo, mas porque te dá um critério. Vais vê-lo em todas as ferramentas deste guia:

- Na Matriz de Compromissos, vais avaliar o valor de cada um. Alinhado com o quê?
- Na Matriz de Tarefas, vais avaliar o que é importante. Importante para quê?
- Na agenda, vais decidir o que merece data e hora.
- E quando disseres não a alguém, vais saber a que é que estás a dizer sim.

Sem propósito, estas ferramentas organizam-te o tempo. Com propósito, organizam-te a vida.

ARILDO MELO

EXERCÍCIO · PROPÓSITO

Responde sem pensar demasiado. Não há respostas certas, há as tuas. Volta a esta página sempre que precisares de lembrar porque começaste.

1. O que tenho deixado sempre para depois?

2. Porque é que isso é importante para mim?

3. O que quero fazer avançar nos próximos 30 dias?

E uma pergunta para lebares contigo: o que te faria continuar quando todos os outros parariam?

FERRAMENTA 2

Matriz de Compromissos

Antes de organizares o teu dia, olha para aquilo a que dedicas a tua vida.

Muitas vezes andamos tão ocupados que não sabemos por onde nos virar. Antes de arrumar as tarefas, vale a pena distinguir duas coisas que costumamos misturar.

COMPROMISSO Algo contínuo, que leva tempo e é feito de várias tarefas. O teu trabalho, uma formação, o desporto, a relação com os teus filhos.

TAREFA Algo que se faz em poucas horas, no máximo. Ir aos correios, estudar um capítulo, pagar uma conta.

Os compromissos podem ser **fixos** (acontecem todas as semanas, no mesmo dia e hora) ou **flexíveis** (não têm dia nem hora certos). Dá duas notas, de 0 a 10, a cada um:

- **Necessidade:** quão necessário é para a tua vida, hoje ou no futuro.
- **Valor:** quão feliz te faz, e quão alinhado está com o teu propósito.

Não te esqueças dos compromissos com a família e com os amigos. Costumam ser os primeiros a ser esquecidos.

EXERCÍCIO · LISTA OS TEUS COMPROMISSOS

Nº	Compromisso	Fixo ou flexível	Necessidade (0 a 10)	Valor (0 a 10)
Ex.	Aulas de inglês ao sábado de manhã	Fixo	6	8

FERRAMENTA 2 · CONTINUAÇÃO

Valor x Necessidade

Coloca cada compromisso na Matriz de Compromissos, usando as notas que lhe deste. Acima de 5 em valor, fica na metade de cima. Acima de 5 em necessidade, fica na metade da direita. Escreve o número do compromisso no quadrante certo.



Potenciar São as tuas prioridades. Dá-lhes tempo de qualidade e protege-os na agenda.

Cultivar Não são essenciais, mas dão-te energia. Não deixes de os fazer.

Atenção Precisas deles, mas desgastam-te. Procura uma forma de suprir a mesma necessidade com mais valor. Se não for possível, reforça os compromissos de cima para equilibrar a balança.

Não fazer Não te servem. Deixa-os, e com eles as tarefas que lhes estão ligadas.

Os compromissos de cima protegem-te do desgaste dos de baixo. E os do quadrante Não fazer são muitas vezes os mais difíceis de deixar: já não nos servem, mas habituámo-nos a eles. Matriz inspirada no trabalho de Pedro Calabrez.

FERRAMENTA 3

Matriz de Tarefas

Nem tudo o que é urgente é importante. E quase tudo o que é importante deixa de ser feito por não ser urgente.

Esta ferramenta é conhecida como Matriz de Eisenhower, em referência ao presidente norte-americano Dwight Eisenhower, a quem se atribui a ideia de separar o urgente do importante. Agora que tens os teus compromissos claros, desce ao nível das tarefas. Existem três tipos:

Independentes	Acontecem de forma esporádica, sem estarem ligadas a um compromisso. Ir aos correios, encontrar um amigo que não vês há muito tempo.
Relacionadas	Fazem parte de um compromisso. Estudar um capítulo para o exame, fazer um módulo de uma formação.
Pendências	Já deviam estar feitas e ainda não estão. São as que não te deixam dormir descansado.

- **Urgência (0 a 10):** quanto tempo tens até ela ter de estar feita.
- **Importância (0 a 10):** que impacto tem na vida que queres ter. Volta às tuas respostas do propósito se tiveres dúvidas.
- **Compromisso:** se a tarefa estiver ligada a um compromisso, escreve o número dele. Se esse compromisso ficou no quadrante Não fazer, a tarefa também sai.

EXERCÍCIO · LISTA AS TUAS TAREFAS

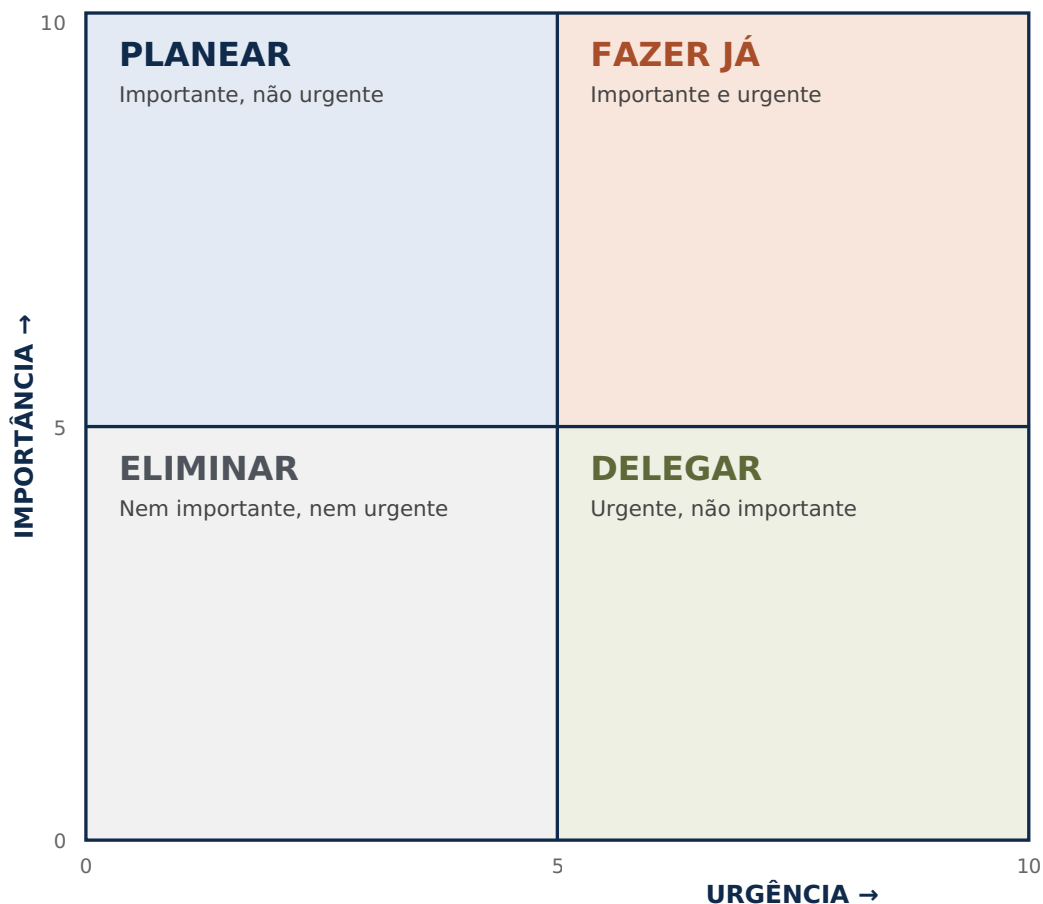
Nº	Tarefa	Urgência (0 a 10)	Importância (0 a 10)	Compromisso (nº)

FERRAMENTA 3 · CONTINUAÇÃO

Decide o que fazer a cada tarefa

Coloca o número de cada tarefa na Matriz de Tarefas. Acima de 5 em importância, fica na metade de cima. Acima de 5 em urgência, fica na metade da direita.

Exemplo: importância 7 e urgência 8 vai para Fazer já. Importância 8 e urgência 3 vai para Planear.



Fazer já Foca-te nelas e trata-as o quanto antes.

Planear É aqui que vive o que te faz avançar na vida. Dá-lhes data e hora na agenda, antes que se tornem urgentes.

Delegar São urgentes para alguém, não para ti. Passa-as a outra pessoa ou propõe uma alternativa. A ferramenta 5 vai ajudar-te aqui.

Eliminar Não as faças.

FERRAMENTA 4

Agenda Semanal

Ou estás no comando da tua vida, ou a vida comanda-te.

Uma lista de tarefas diz-te o que fazer, mas não te diz quando. E enquanto não sabes quando, a tua cabeça continua a carregar tudo durante a semana inteira. A agenda tira-te esse peso e liberta-te para estares presente naquilo que estás a fazer.

Não guardes as tarefas na tua cabeça. Guarda-as na tua agenda.

ARILDO MELO

Como fazer a tua agenda

Reserva 30 minutos no domingo à noite, sem distrações.

- 1 **Primeiro, o que não pode falhar.** Trabalho, refeições, sono, levar os filhos à escola.
- 2 **Logo a seguir, o tempo para ti e para a tua família.** Desporto, um jantar em família, uma hora só tua. Se fica para o fim, nunca cabe.
- 3 **Depois, as obrigações da semana.** Pagamentos, consultas, prazos.
- 4 **Escolhe os projetos em que queres avançar** e ordena-os por prioridade.
- 5 **Define as tarefas concretas de cada projeto.** Vai buscá-las aos quadrantes Fazer já e Planear da tua Matriz de Tarefas.
- 6 **Distribui essas tarefas pelos espaços livres,** com dia e hora.

TRÊS REGRAS QUE FAZEM A DIFERENÇA

- Conta com o tempo das deslocações e da passagem de uma tarefa para a outra. É o erro mais comum.
- Preenche só 80% da agenda. Os outros 20% são para os imprevistos, que vão aparecer.
- Se não cumprires tudo, não te culpes. Com o tempo, vais perceber que a agenda te dá liberdade, não ta tira.

FERRAMENTA 4 · EXEMPLO

Como pode ficar uma semana

O que não pode falhar Tempo para ti e para a família Obrigações Projetos e planeamento Deslocações

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
07h	Desporto		Desporto		Desporto		
08h	Deslocação	Deslocação	Deslocação	Deslocação	Deslocação		
09h	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Compras	
10h						Projeto pessoal	Tempo para mim
11h							
12h							
13h	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço		
14h	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Passeio em família	
15h							
16h							
17h	Deslocação	Deslocação	Deslocação	Deslocação	Deslocação		
18h	Buscar os filhos	Consulta	Buscar os filhos	Pagamentos			
19h	Jantar em família	Jantar em família	Jantar em família		Jantar fora		
20h	Projeto pessoal		Projeto pessoal	Jantar com amigos			Planear a semana
21h							
22h							

Os espaços em branco não são tempo perdido. São os 20% que ficam livres para os imprevistos.

ANTES DE FECHARES A SEMANA, CONFIRMA

- ☐ O que não pode falhar
- ☐ Tempo para ti e família
- ☐ Obrigações
- ☐ Tarefas do Planear
- ☐ Deslocações
- ☐ 20% livre

FERRAMENTA 5

Aprender a dizer não

Se dizes sim quando querias dizer não, e depois te sentes mal, não és a única pessoa.

Temos uma dificuldade natural em dizer não. Deixamos o que temos por fazer para ajudar os outros, na esperança de sermos vistos como boas pessoas. Mas no fim do dia, o que fica é a sensação de que não fizemos o que tínhamos proposto e de que estamos a ficar para trás.

Ganhamos o respeito dos outros pelos resultados que apresentamos. E quando deixamos as nossas coisas para resolver as dos outros, estamos a gerar resultados para eles, não para nós.

Isto não quer dizer deixar de ajudar. Quer dizer ajudar depois de fazeres o que é teu, ou quando é mesmo urgente e não há outra alternativa.

A agenda é a tua melhor aliada

Quando alguém te pede alguma coisa, olha primeiro para a tua agenda. Saber o que tens marcado torna o não muito mais fácil, e muito mais respeitoso.

UM CONVITE DE UM AMIGO OU FAMILIAR

"Obrigado por te lembrares de mim. Nessa altura já tenho um compromisso. Podemos combinar para outro dia?"

UM PEDIDO DE AJUDA

"Hoje não consigo assumir isso. Consigo ajudar-te na sexta-feira, durante 15 minutos."

EXERCÍCIO · OS MEUS SINS QUE DEVIAM TER SIDO NÃOS

Pensa em três situações recentes em que disseste sim quando querias dizer não. Escreve o que aconteceu e como responderias hoje.

A situação	O que disse	O que diria hoje

A que é que vou dizer sim, quando disser o meu próximo não?

Um não aos outros é, muitas vezes, um sim gigante para ti.

ARILDO MELO

CONCLUSÃO

O teu próximo passo

Se chegaste até aqui, já fizeste o que a maioria das pessoas não faz: olhaste para a tua vida com honestidade e escolheste por onde começar.

Agora, transforma isso numa ação. Antes de fechares este guia, responde às três perguntas abaixo.

A minha prioridade para os próximos 30 dias

Vai buscá-la ao teu exercício do propósito.

A primeira ação, com dia e hora marcados na agenda

Pequena e concreta. Algo que consigas fazer esta semana.

Quando vou rever o resultado

Marca também esta data na agenda. É aí que decides o passo seguinte.

Vai haver semanas em que falhas. Faz parte. O que conta não é a velocidade, é não parares.

SE QUISERES IR MAIS LONGE

Curso Ferramentas de Foco e Disciplina

Este guia ajudou-te a dar o primeiro passo. O curso ajuda-te a mantê-lo.

No curso, vais clarificar o teu propósito em profundidade, transformar estas ferramentas em hábitos e aprender a manter a disciplina nas semanas em que a motivação baixa. Em vez de recomeçares do zero de cada vez que falhas, ficas com um sistema a que podes sempre voltar.

INCLUÍDO NA COMPRA DO CURSO

Uma conversa individual de 30 minutos comigo, online. Olhamos juntos para a tua semana e saímos com a tua prioridade definida, os primeiros passos marcados na agenda e uma forma clara de os manter.

[Ver o programa do curso](#)

Vamos continuar a conversa

INSTAGRAM

@euarildomelo

FACEBOOK

Arildo Melo

SEM PRESSA, SEM PAUSA.

Arildo Melo

