

Gestão de Tempo e Gestão de Objetivos



DeROSE
METHOD

**Sorteio de inscrição na aula prática
de Mantras ministrada pelo
Instrutor Júlio Simões em 15/7.**



**Para que ter tanto
trabalho?**



DeROSE
METHOD

**Realização pessoal,
profissional, familiar e
afetiva!**



DeROSE
METHOD

Para ser bem sucedido nessa empreitada, antes de iniciar um planejamento temos que saber a reposta que vai nortear todo o planejamento.

Caso contrário, fique parado!



DeROSE

METHOD

RUNNERS

DAGNY SCOTT BARRIOS

GUIA COMPLETO PARA
CORRIDA
EM TRILHA

Fique parado. Se alguma vez se perder realmente, enquanto estiver correndo no campo, a regra número um é ficar parado. A pior coisa que se pode fazer quando se está **perdido** no mato é ficar andando. Se você ficar se movendo, as chances são de que se perca cada vez mais do caminho de onde veio. Ficando perto da rota planejada, você aumenta as chances de resgate. No momento em que achar que pode estar **perdido**, a melhor coisa a fazer é parar. Sente-se e fique calmo. Não deixe o pânico tomar conta e levá-lo para mais fundo no desconhecido. Se tiver tomado as precauções adequadas – dizendo para um amigo ou membro da família onde você iria correr, antes da ida – você será encontrado em breve.



O Que eu preciso saber para não me perder?



DeROSE
METHOD

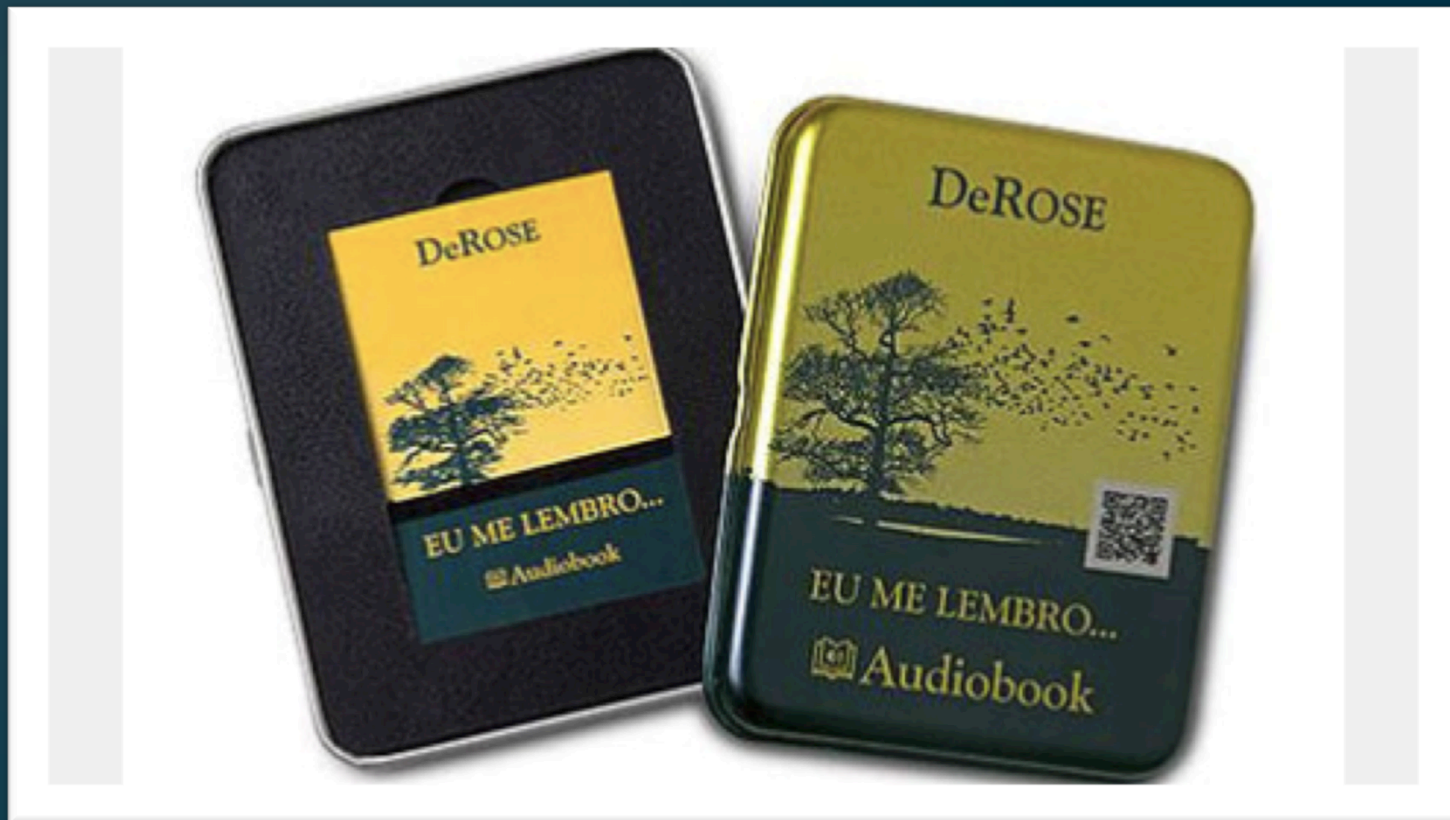
Saber o que me move ou quais São
os meus motivadores...



DeROSE

METHOD

Para encontrar essa resposta eu sugiro que voltemos no tempo!!!



COMO ERAM OS MOTIVADORES?

(DAKSHINACHARATÁNTRIKA-NIRÍSHWARASÁMKHYA)



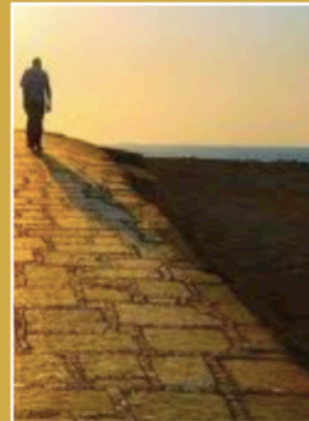
TAMÁS

BUSCA POR BENS
MATERIAIS.



RAJÁS

BUSCA PELO
PRAZER E PELA
SATISFAÇÃO DOS
DESEJOS.



SATTWA

BUSCA POR UM
IDEAL DE VIDA E
PELO DESENVOL-
VIMENTO DA
SOCIEDADE



MÔKSHA

LIBERTAÇÃO,
PREOCUPAÇÃO
TOTAL COM A
ESSÊNCIA.



Sem saber essa resposta é melhor ficar parado, pois provavelmente você já está ou ficará perdido!



O Que fazer se por acaso cometer o mesmo erro do encantador de cordas...



DeROSE
METHOD

**Com esses principais motivadores
claros na nossa mente o próximo
passo será:**

- * Aprimorar a expansão da consciência
- * Aumentar o poder de foco para chegar lá



DeROSE
METHOD

Como são muitos motivadores,
temos que aprender a ser multifocal
sem perder o foco



DeROSE
METHOD

Gestão de objetivos

Escolha seus objetivos de maneira que eles te ajudem a conquistar sua realização pessoal e não o contrário.



DeROSE

METHOD



Exemplos de gestão de objetivos feita de forma errada (coleccionar passivos ao invés de ativos)



DeROSE
METHOD

Exemplos de gestão de objetivos feita de forma correta:

Propósito

Sonhos

Objetivos pessoais / profissionais

.....

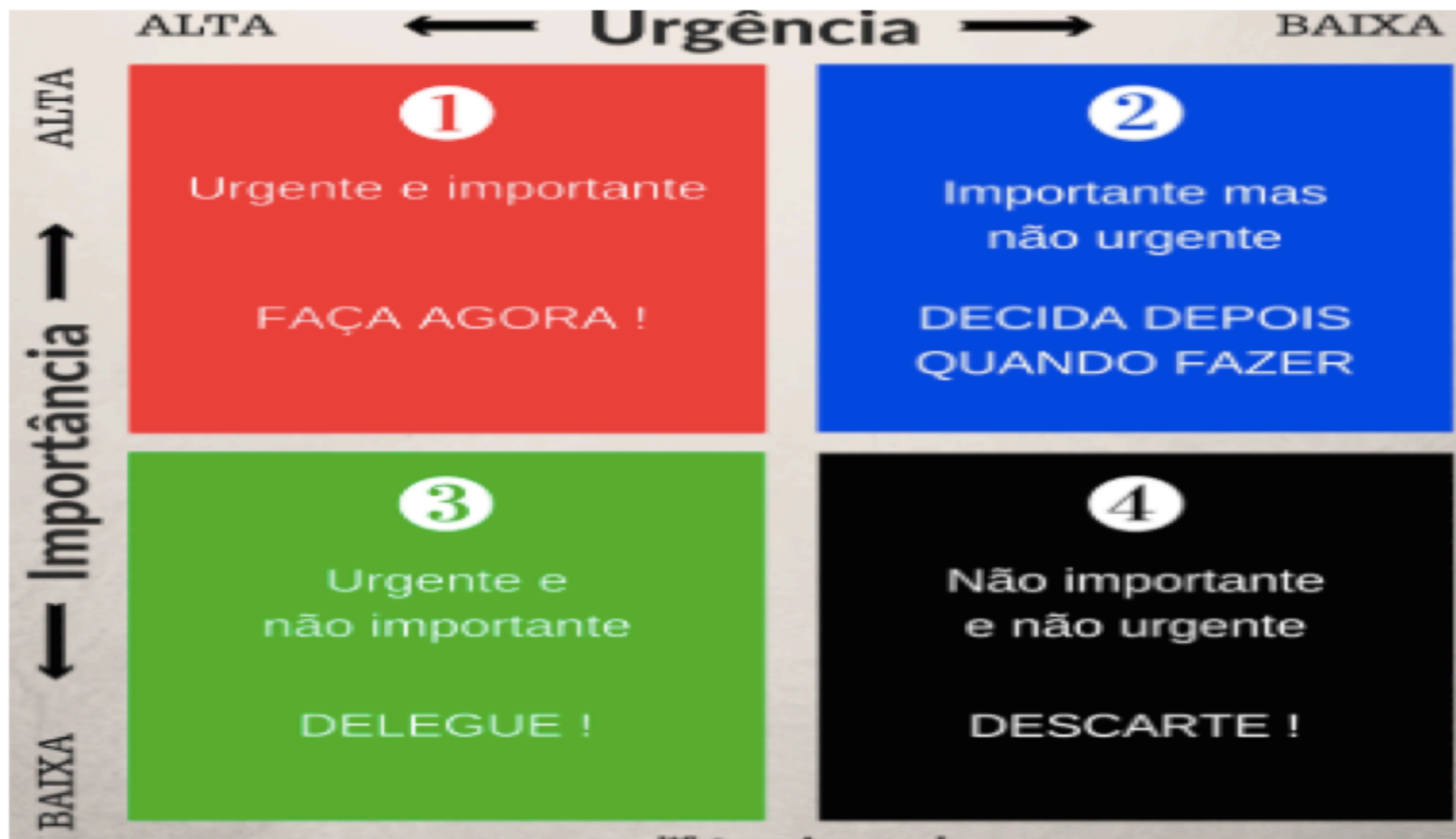
Conquistas materiais

Para administrar bem o tempo no dia a dia precisamos saber qual o horário mais produtivo e colocar ali as atividades urgentes e importantes.



DeROSE

METHOD



Essa é a forma como eu faço:

Manhã (Quadrante 1- deixo um tempo livre de interrupções)

Tarde (Quadrante 3 - reuniões rápidas com a equipe ou pelo whatsapp)

Noite (quadrante 2 - utilizo a agenda eletrônica para gerenciar)

Além disso inclua no seu dia atividades para todas as áreas da sua vida:

- 1) Atividades para o físico;
- 2) Atividades para o emocional (amigos, família e relação afetiva);
- 3) Atividades para o mental (cursos para especialização e aperfeiçoamento no trabalho e também gerenciamento das finanças);
- 4) Atividade para o intuicional (ócio criativo)



DeROSE
METHOD

Conclusão e resumo do que deve preencher nosso tempo e nortear nossos objetivos.

Realização pessoal, profissional, familiar e afetiva

Fique parado

Os 4 motivadores: rajás, tamás, sattwa e môksha

Expansão da consciência

Aumentar poder de foco

Ser multifocal, sem perder o foco.

Escolher os objetivos que lhe conduzam à realização pessoal

Gerenciar

Atividades para o físico, emocional, mental e intuicional.



DeROSE
METHOD

**Sorteio de inscrição na aula prática
de Mantras ministrada pelo
Instrutor Júlio Simões em 15/7.**

