

Eu sei que você já tentou fazer um quadro de metas. Tipo aqueles que se coloca metas financeiras, metas de saúde... é bem provável que o seu esteja mais ou menos assim:

- Aprender Inglês
- Ler 20 livros
- Pegar o shape dos sonhos
- Fazer 500 mil reais até dia 31 de dezembro
- Comprar um carro novo
- Me conectar com Deus
- Viajar pra disney

Como eu sei? Eu já fiz isso incontáveis vezes, ano após ano e nunca conquistei nada do que havia anotado ali naquele papel. Abandonava a academia no segundo mês, a leitura no terceiro e o inglês era sempre uma promessa.

Vou te mostrar nessa aula a forma correta para traçar seus objetivos e metas para o ano. Depois do que você verá a seguir, provavelmente você vai precisar repensar tudo o que planejou lá em dezembro do ano passado. O exercício dessa aula pode ser feito, independente da sua decisão de fazer ou não a sua cápsula para o futuro.

Que os sonhos são intangíveis, você já sabe. Distantes e de longo prazo, porque ainda não temos capacidade para realizá-los agora. Até aqui tudo certo? Agora o próximo passo é definir os seus objetivos para esse ano e só depois disso definir as suas metas.

Sonhos > Objetivos > Metas. Essa é a ordem, não se esqueça.

Após erros consecutivos, consegui entender como o jogo funciona, e aí então passei a ter apenas 1 único objetivo para o meu ano. E depois de um tempo eu percebi que, já que não havia necessidade de mudá-lo, este já não era mais um objetivo anual, e sim para a vida. Então ele deixou de ser um objetivo e se transformou em uma mentalidade. É bem simples de entender: >>>> **Estar preparado para as oportunidades que estão por vir.** <<<<

Como? Priorizando o meu desenvolvimento pessoal. Aumentando a minha capacidade volumétrica. Simples! Eu sou o meu maior ativo. Eu já disse isso incontáveis vezes e vou repetir quantas forem necessárias. Ser para ter!

O que preciso fazer esse ano para me preparar para as oportunidades? Essa é a parte mais importante.

- Me conectar com Deus
- Focar mais em mim e evitar comparações
- Confiar no meu potencial
- Melhorar a auto estima
- Melhorar a minha ambiência
- Conhecer pessoas novas
- Me manter em movimento intencional
- Investir em conhecimento aplicável

É lógico que também é preciso saber identificar a oportunidade, assim como saber discernir se ela é boa ou não passa de uma furada, além de ter a coragem de agarrá-la ou pelo menos tentar quando a hora chegar. Eu pretendo te ensinar tudo isso aqui no Modo Caverna e você só saberá se assistir todo o conteúdo.

É sobre isso, siga esse objetivo, ou melhor, mentalidade, e todo o resto e todas as metas se tornam apenas consequência. Dessa maneira você vai curtir o processo, colocará o seu progresso acima de qualquer coisa.

Há um princípio estoico, veremos muito sobre Estoicismo no módulo de mentalidade, esse princípio se refere ao círculo de controle. E é justamente isso que eu tô tentando te ensinar. Focar apenas no que você pode controlar. Isso vai te ajudar a manter a sua saúde mental, te afastando cada vez mais da ansiedade, do medo e das comparações.

Está no seu controle ganhar 1 milhão de reais daqui a 12 meses? Definitivamente não! Por mais bem preparado que você esteja, há coisas que não dependem exclusivamente de você e tá tudo bem, desde que você entenda e aceite isso.

Agora, melhorar sua auto estima depende de você? Sim! Óbvio! É sobre aceitação, autoconfiança. Como? Cuidando de si, do seu corpo, da sua aparência. E não vem me dizer que não pode porque não tem dinheiro pra isso. Isso só prova que você não se coloca como prioridade, não acha?

Estar em movimento está no seu controle? Investir tempo e dinheiro em conhecimento? Tudo isso só depende de você! Mas luri, o que você quer dizer com movimento? Lembra do inconformismo? Então, existem 2 tipos de inconformados, os que reclamam o tempo todo, e os que fazem algo pra mudar, ainda que não tenham garantia de que aquilo vai dar certo, eles estarão sempre em movimento intencional, se permitindo errar e aprendendo com os seus erros e seguindo uma direção com foco! Percebe como um simples ângulo de visão impacta todo o entendimento? Isso mudou a minha vida! Espero que mude a sua também!

Cápsula feita, objetivo e mentalidade definidos, agora vamos às metas...

Metas = Conquistas a curto prazo! Elas servem pra te deixar mais próximas do teu objetivo.

O objetivo te deixa mais próximo dos seus sonhos, as metas te deixam mais próximos dos teus objetivos, guarda isso!

Bom, dizem por aí que devemos traçar metas para os próximos 12 meses, supersticiosamente fazemos isso ao final de cada ano, mais próximo da virada no dia 31 de dezembro. Eu prefiro definir as minhas metas com uma janela mais curta, por semestre, por exemplo:

1. Janeiro a Junho
2. Junho a Dezembro

Não existe regra pra isso, você pode definir para 12 meses, 3, 4 ou 6 meses. Eu prefiro fazer dessa maneira porque assim consigo ter mais controle do que eu preciso fazer para atingir essas metas, consigo também reajustá-las durante o ano sem aquele sentimento de

culpa. Então fica ao seu critério. O método que eu vou te ensinar a seguir é o mesmo para todas essas janelas de tempo, não difere.

Como de costume, farei aqui na tela do meu computador pra te ajudar a entender todos os passos. Pegue esse documento aqui abaixo, abra o bloco de notas do seu celular e preencha comigo.

Diferente dos sonhos da Cápsula para o futuro, aqui precisa ser mais pé no chão e realista. Lembre-se que as metas são de curto prazo, é importante que elas estejam ao seu alcance ou que pelo menos você saiba o que fazer para conseguir chegar lá. Já falei sobre isso antes, vou dar outro exemplo: Se você quer um Porsche 911 e não tem a mínima ideia do que fazer pra conquistar, isso é um sonho e não uma meta. Mas se você já está no caminho, já sabe o que fazer e como fazer... ela se torna uma meta. Porque você sabe que dentro de X meses você consegue conquistá-la, basta seguir um plano. Círculo de controle estoico, lembra?

Primeiro vamos definir a janela, ou seja, o prazo:

- Janeiro a Dezembro

Ou, Janeiro a Junho >>> Julho a Dezembro, nesse caso, você precisa duplicar o quadro e preencher tudo novamente ao final de junho.

Agora dividiremos as metas nas seguintes categorias:

1. Saúde
2. Conhecimento aplicável
3. Finanças
4. Conquistas Pessoais
5. Conquistas Materiais
6. Habilidades e Hobby
7. Negócios/Profissional

Eu não gosto de definir metas quantitativas. Por exemplo: Fazer 200 treinos esse ano. Prefiro colocar o resultado que espero. Seguindo o exemplo anterior: chegar a 13% de gordura corporal.

Dessa forma, o que eu vou fazer pra atingir essa meta, se tornam ações necessárias... alimentação saudável, um sono de qualidade, cardio e por aí vai... são hábitos e se tornam metas diárias... SOMPAN, lembra? Percebe como tudo está conectado?

Na etapa de produtividade eu te mostro como você vai construir sua rotina, seus rituais e seus hábitos... vamos dar continuidade e foco aqui nas metas...

Coloque no máximo 2 metas por categoria.

https://docs.google.com/document/d/1YCodTWew8B_IYpv89THNTzbqtRVqHwi/edit

Categoria 01: Saúde (Física e Mental)

Exemplos:

- Atingir 13% de BF
- Conseguir correr 5 km
- Fazer a primeira sessão de terapia

Categoria 02: Conhecimento aplicável

- Investir no mínimo 5 mil reais em conhecimento. Livros, Cursos, Mentorias e eventos

Consuma apenas o que for condizente com os objetivos definidos anteriormente. Se você gosta de astrologia, e quer estudar sobre, não tem problema, coloque essa meta na categoria Hobby e Habilidades.

Categoria 03: Finanças

- Criar uma fonte de renda passiva
- Conseguir quitar dívida (XXX)
- Construir uma reserva de emergência no valor de 6X o meu custo de vida

Categoria 04: Conquistas Pessoais

- Me casar
- Ter um filho

Categoria 05: Materiais e Experiências

- Comprar/Trocar de carro - (Nome do carro)
- Mudar de casa, Morar Sozinho, Mudar de Cidade/País
- Viajar para (nome do lugar)

Categoria 06: Habilidades e Hobby

- Voltar a praticar futebol
- Disputar um campeonato de XXXX
- Aprender a cozinhar
- Aprender a tocar violão
- Aprender Inglês básico

Categoria 07: Negócios

- Sair do CLT e ter meu próprio negócio digital
- Meu primeiro vídeo no youtube

Agora vamos à etapa da eliminação.

- Essas metas te deixam mais próximo dos seu objetivo definido? Não? Apague ou Substitua.
- Dessas 2 metas por categoria, qual delas é a mais importante. Escolha apenas uma para priorizar. Agora duplique esse quadro, deixe o primeiro com todas as metas guardadas e o que você vai realmente usar é o segundo mais enxuto.

Quer uma boa notícia? A maioria dessas metas irão se concretizar pelo simples fato de você estar em movimento, de buscar conhecimento e se desenvolver.

Se você é casado, tente traçar metas financeiras e conquistas juntos. Se você tem sócios, trace metas de negócios juntos. Não faz sentido que essas metas sejam apenas suas.

Feito isso, vamos ao mural de visualização. Que é bem parecido com o que fizemos para a cápsula do tempo, mas com uma diferença: esse mural será um elemento guia e irá funcionar como um lembrete diário te mostrando o que vai acontecer e o que você vai conquistar se você aguentar mais um round.

Procure fotos condizentes com as principais metas. (Fazer na tela)

Mas luri, então eu não vou colocar a foto da Porsche no meu mural de visualização de metas? Você tem condições ou ao menos consegue visualizar um plano prático para comprar a Porsche no prazo estipulado das metas? Então coloca! Se ainda não tem, se contenta em colocar o que está no seu círculo de controle.

Tem gente que não tem nem um setup maneiro e coloca a conquista de um carro acima disso. Não inverta a ordem! O setup legal, um notebook melhor, vai te trazer mais produtividade e melhores condições de trabalho, e isso fará com que você conquiste outras metas. É extremamente importante que você entenda isso agora.

Quer outro exemplo? Não coloque como meta fazer 100 mil reais na internet sendo que você ainda é CLT. A sua primeira meta deveria ser: Viver da internet. Entende?

Dessa forma você alinha suas expectativas ,e pode curtir as micro conquistas, comemorar cada etapa do processo.

Mas luri, de certa forma isso não vai acabar inibindo minha força de vontade? Porque o que eu quero mesmo é ter um Porsche e eu sempre vejo a maioria das pessoas com uma foto de um carrão no quadro de visualização. Bom, você quer ser como a maioria? Faça como eles.

Agora é só fazer a colagem do seu quadro no canva ou nos stories, isso eu já te ensinei em outra aula.

E agora? O que eu faço com o quadro e com o mural? Lembre-se que ele serve como elemento guia, então seria interessante você visualizá-lo todos os dias para te manter alinhado e motivado. Para isso, você precisa tornar esse exercício de visualização mais fácil, vou te mostrar como você pode fazer isso.

- Plano de fundo do celular
- Transformar em um quadro físico

- Mostrar o planner do modo caverna e como ele pode colocar as metas lá.
- Seja criativo!

A primeira etapa do Cave Focus se encerra aqui. Agora você já tem clareza da sua situação atual, já deve estar inconformado com tudo isso. Já tem clareza do que não te permite prosperar e também já ativou a auto responsabilidade. Já tem clareza dos seus reais sonhos e não aqueles que o sistema te impõe, clareza de onde você quer chegar, da vida que você quer viver daqui a alguns anos. Agora você já tem clareza de que precisa ser antes de ter e já sabe o que fazer para aproveitar as oportunidades que estão por vir. Só falta a clareza de uma coisa: Um plano prático (SOMPAN) para conquistar a sua liberdade nos próximos 12 meses, eu deixei pra te ensinar isso no final deste módulo. Vou te dar clareza da direção e te mostrar o que você precisa fazer e principalmente o que você deve evitar.

O Cave Focus não acaba aqui. $\text{FOCO} = (+) \text{CLAREZA} (+) \text{ELIMINAÇÃO} (+) \text{DIREÇÃO}$

Jamais esqueça dessa fórmula. Não adianta saber o que quer, ou o que precisa ser feito, agora é preciso eliminar as distrações que te impedem de ter foco. Essa etapa é mais rápida e extremamente importante para que você consiga ser produtivo e dar seguimento ao protocolo.

Te vejo na próxima aula!