

# Retrospectivas e Projeções

Um guia para você analisar seus resultados passados (recentes) e gerar projeções do que deve continuar ou eliminar e até mesmo, trazer para sua vida, nas bases: familiar, pessoal e profissional.



Este material é exclusivo do curso AGTE – Auto Gestão do Tempo e Energia do pesquisador neurocientista Alex Born

# **COMO FUNCIONA?**

Seguimos a premissa de que preencher esse guia e responder as perguntas é uma tarefa teoricamente tranquila, mas, como sempre dizemos:

**O óbvio é simples, mas, nem sempre é fácil!**

Então, com certeza, você terá algum desconforto para responder, até mesmo porque, esse é o objetivo: Questionar, provocar e gerar reflexões que tragam mudanças positivas para seu vida e também, para as pessoas que estão em seu círculo familiar, pessoal e profissional.

- Preencha de forma clara e pura, não se faça de vítima ou coitadinho (pois, você não é) e ainda, evite ser super otimista (daquela forma inconsequente e impensada).
- Evite responder pelo impulso, pensando apenas no que deu errado ou muito certo.
- Analise com franqueza e realidade.
- Verifique pontos que até mesmo para você, passaram despercebidos, mas, que contam muito com cada momento em sua vida.

Desejamos a você, um ótimo teste e que ele traga muitas alegrias, energias positivas e mudanças grandiosas!

# AS SUAS VERDADES

**Leia as próximas  
páginas com  
muita atenção!**

## Vivemos uma única vida, correto?

Contudo, insistimos em dividi-la em:

- Vida Pessoal
- Vida Familiar
- Vida Profissional

O que acontece é o fato de termos bases de atuação diferentes onde passamos a maior parte do nosso tempo e dedicamos nossas energias.

Traremos aqui, um conceito chamado de VERDADES DA VIDA que nada mais é, do que uma análise fria de suas verdades de atuação. Por exemplo, qual é sua verdade/realidade financeira? E a social? Emocional? Espiritual? Física? Mental? Econômica? Individual? Relacionamentos? Trabalho? História?

Suas verdades são as realidades que você vive, a forma como atua, o tempo dedicado e como se sente em relação a cada uma. Entender e se situar em suas verdades pode fazer você compreender os porquês de algumas coisas darem certo e outras, nem tanto, pois, as verdades percebidas e aceitas fazem com que você tome decisões conscientes, porém, as verdades não percebidas ou as percebidas e não aceitas, irão fazer com que você trave processos de crescimento e desenvolvimento, crie bloqueios e objeções inconscientes e até mesmo, afaste pessoas e oportunidades.

Na próxima página faremos um resumo explicativo dessas verdades.

# EXPLICANDO AS VERDADES

**VERDADE FINANCEIRA:** Sua situação real financeira, a sua força (quando ganha bem, guarda dinheiro, tem reservas e poucos custos ou dívidas) ou suas fragilidades e incertezas (ganhos medianos ou baixos, dívidas e alto custo, trabalho instável em ganhos).

**VERDADE ECONÔMICA:** Sua situação real em relação a quanto você gasta, quanto você custa (família e trabalho), quanto você consegue cortar, se for preciso e quanto você consegue economizar se quiser ou o quanto você gasta sem necessidade (esbanja e desrespeita o dinheiro, o tempo, a energia, relacionamentos e etc). A VERDADE ECONÔMICA mede sua capacidade de poupar, não apenas dinheiro, mas, saber dosar tudo em sua vida, evitando desgastes e perdas ou até mesmo, se tornar dependente de custos que você teria dificuldade para cortar, relacionamentos que você não consegue sair, trabalhos que te escravizam, amizades que consomem e hábitos que desgastam suas forças.

**VERDADE FÍSICA:** Sua situação real em relação a como está sua saúde, se ela vai bem, se você tem algum problema que te limita ou poderá limitar se você não cuidar. Essa verdade verifica se você se cuida em relação a atividades físicas, exames médicos preventivos, qualidade de sua alimentação e até mesmo, cuidado com sua aparência.

**VERDADE MENTAL:** Sua situação real em relação ao seu desenvolvimento intelectual. Você lê, estuda, assiste coisas que lhe tragam evolução, ouve músicas, podcasts e até mesmo pessoas que contribuem com seu crescimento ou você é daquelas pessoas que estagnaram, tem preguiça de tudo o que pode ajudar você a evoluir? A VERDADE MENTAL aborda também, a qualidade de seus pensamentos, suas capacidades de se adaptar e aceitar mudanças com inteligência, seu jeito de ser competitivo (não briguento), sua resiliência inteligente e como você aprende com erros, evitando repeti-los. É a força da sua mente, que é o contrário de preguiça mental.

**VERDADE INDIVIDUAL:** Sua situação real em relação a capacidade de parar, respirar e sentir-se bem com você mesmo (a). Como você busca momentos de lazer e curtir a vida. É o seu tempo.

# EXPLICANDO AS VERDADES

**VERDADE SOCIAL:** Sua situação real social é a forma como você se socializa com as pessoas. Você têm muitos amigos ou colegas? Eles são presentes (e você também)? Você busca estar em contato ou evita momentos sociais? Quando está entre colegas você se sente confortável? Um outro ponto abordado é a questão da GRATIDÃO. A VERDADE SOCIAL é onde a gratidão acontece. Você visita parentes mais antigos, que tem uma certa idade e em breve podem não estar mais entre nós? Você entra em contato com pessoas que lhe ajudaram, lembrando-os ou agradecendo? Você cuida de sua vida social ou se fechou apenas em um pequeno círculo familiar ou de amizades?

**VERDADE EMOCIONAL:** Sua situação real em relação a quanto você entende suas emoções. É muito simples... Se você tem ansiedade, você busca entender de onde ela nasce? Se você explode ou age impulsivamente ou se cala, etc... Você busca entender ou foge? Você cuida de sua saúde emocional (leituras, conselhos, psicólogos, etc)? Você busca filmes e musicas que te joguem pra cima ou busca sempre o melancolismo e coisas que te deixam mal e até te façam sentir pena de si mesmo (a)?

**VERDADE ESPIRITUAL:** Sua situação real em relação a como estão suas crenças. Independente do que você crê, como visualiza as situações? Com otimismo, pessimismo ou medos? Você investe e acredita no retorno ou teme investir em coisas diferentes das habituais? Você busca um momento de prática espiritual, meditação, cultos, missas, etc?

**VERDADE RELACIONAMENTO:** Quão feliz e completo você se sente com os seus relacionamentos (amoroso e familiar)?

**VERDADE TRABALHO:** Quão feliz você se sente com seu trabalho e fazendo o que faz?

**VERDADE HISTÓRIA:** Você entende e aceita sua história, sua família, como eles são, suas descendências e legado, a cultura onde vive (cidade, estado ou país)?

A black and white photograph showing a road surface with a crosswalk. A single car tire track is visible, pointing towards the center of the crosswalk. The background is dark and textured.

Agora é só começar!



**Como foi minha  
vida em 2024?**

# Cite cinco momentos especiais do ano que passou:

1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

---

---

4.

---

---

---

---

5.

---

---

---

# Quais foram suas principais conquistas?

1.

2.

3.

4

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**Eu me orgulhei de:**

---

---

---

**Aqui eu me senti muito feliz:**

---

---

---

---

**O pensamento que mais tive foi:**

---

**Minha maior frustração ou decepção foi:**

---

**Me senti mal quando:**

---

**Poderia ter:**

---



# **Defina seu ano com cinco palavras (explique):**

**1-**

---

**2-**

---

**3-**

---

**4-**

---

**5-**

---

## O que aprendi?

---

---

---

**Qual foi o maior desafio pessoal  
que enfrentei?**

---

---

---

**Qual foi o maior desafio (geral)?**

---

---

---



**No ano passado eu consegui...**

---

---

---

**Um novo hábito ou atividade que comecei  
e não irei mais parar:**

---

---

---

**Ideias, hábitos ou vícios que vou parar agora:**

---

---

---

**Quais as pessoas que não quero mais ter perto de mim ou em meus pensamentos:**

**1.**

---

---

**2.**

---

---

**3.**

---

---

**Estou deletandooo... Pronto, deletei!**



# Como foram suas verdades no ano passado?

| VERDADES<br>(Quanto maior o percentual, melhor foi para você) | De 0 a 100%<br>NO ANO PASSADO | PROMESSA PARA<br>ESTE ANO (0 a 100%) |
|---|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. FINANCEIRA – Quanto equalizou seus ganhos e gastos         |                               |                                      |
| 2. ECONÔMICA – Quanto poupou de dinheiro, tempo e energia     |                               |                                      |
| 3. FÍSICA – Quanto cuidou da sua saúde, alimentação...        |                               |                                      |
| 4. MENTAL – Quanto estudou e cuidou dos pensamentos           |                               |                                      |
| 5. INDIVIDUAL – Quanto esteve em paz e bem com você           |                               |                                      |
| 6. SOCIAL – Sua interação com amigos e pessoas                |                               |                                      |
| 7. EMOCIONAL – Quanto sofreu com elas (100% é muito)          |                               |                                      |
| 8. ESPIRITUAL – Quanto cuidou do espirito e fé                |                               |                                      |
| 9. TRABALHO – Índice de felicidade no que faz                 |                               |                                      |
| 10. RELACIONAMENTO/AMOR – Como esteve?                        |                               |                                      |
| 11. LAZER – Quanto se divertiu e relaxou                      |                               |                                      |
| 12. FAMÍLIA – Índice de felicidade e harmonia                 |                               |                                      |
| 13. CRENÇAS – Quanto elas te limitaram (100% é muito)         |                               |                                      |

# 5 PROMESSAS PARA ESSE ANO:

1

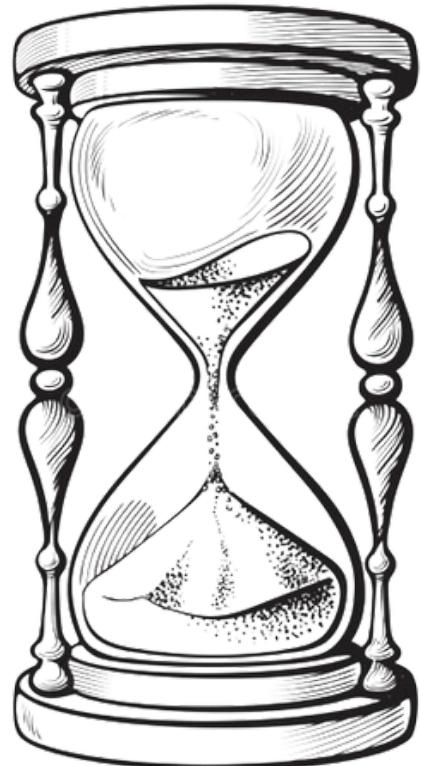
2

3

4

5





**Pelo menos uma ideia que vou tirar do papel:**

---

---

---

---

---

---

---

---

# **Três pessoas pela qual fui grato no ano passado:**

**1.**

**2.**

**3.**



**Quais momentos se você pudesse reviver, certamente, faria?**

**1.**

---

---

---

**2.**

---

---

---

**3.**

---

---

---

# **10 pessoas que irei tomar um cafezinho e bater um papo este ano:**

- 1.** \_\_\_\_\_
- 2.** \_\_\_\_\_
- 3.** \_\_\_\_\_
- 4.** \_\_\_\_\_
- 5.** \_\_\_\_\_
- 6.** \_\_\_\_\_
- 7.** \_\_\_\_\_
- 8.** \_\_\_\_\_
- 9.** \_\_\_\_\_
- 10.** \_\_\_\_\_



# Este ano eu vou...

**1. Começar:**

---

---

---

**2. Aprender:**

---

---

---

**3. Finalizar:**

---

---

---

**4. Continuar:**

---

---

---

**5. Diminuir:**

---

---

---

**6. Fazer mais:**

---

---

---

# Escolha alguns marcos e âncoras para este ano:

1. Uma música para te motivar:

---

---

---

3. Um prêmio que você se dará quando  
conseguir se superar:

---

---

---

5. Uma viagem a fazer e com quem:

---

---

---

2. Uma roupa para se visualizar bem:

---

---

---

4. Um medo que vencerá:

---

---

---

6. O que você vai dizer para você no  
final do ano:

---

---

---

**É isso aí...**

**Agora é refletir, se estruturar e cumprir com o que se predispôs a fazer.**

**A dica é revisar todas as semanas ou pelo menos, uma vez por mês.  
Coloque na sua agenda!**

**Que este ano você se supere positivamente!**



contato@xbl.com.br



11 98401-8598



@alexbornoficial



**SEJA UAU... PORQUE DE GENTE IGUAL, O MUNDO TÁ CHEIO!**