

Curso AGTE – Auto Gestão do Tempo e Energia

MATRIZ DE PRIORIDADES

ALEX BORN



A MATRIZ DE PRIORIDADES pode ser uma grande aliada para você verificar onde está investindo, gastando ou consumindo seu tempo e energia com base na busca por resultados que sejam positivos para sua vida, nas bases pessoal, familiar ou profissional.

Lembrando que existem algumas maneiras de você preencherê-la:

- Pensando na sua vida como um todo (recomendado)
- Pensando na sua base profissional
- Pensando na sua base familiar e pessoal (ambas caminham juntas)

Lembrando sempre do conceito:

“PRIORIDADE NÃO TEM S”

Você pode ter muitas prioridades, muitos focos e direcionamentos, MAS, saiba que o tempo e a energia são verdades finitas, acabam, portanto, saiba utilizá-los a seu favor.

Então, ao utilizar esse conceito, quando determinar uma PRIORIDADE, estipule um tempo para início, meio e fim e dedique-se inteiramente a ela, sem interrupções, sem perda de foco ou distrações.

Se você estiver com seus filhos, que eles sejam sua PRIORIDADE.

Se estiver assistindo um filme com seu parceiro ou parceira, que seja PRIORIDADE. Se sentar para estudar... PRIORIDADE.

Enfim, foco, tempo e energia direcionados para o que você optou por fazer. Conscientize-se de que não há nada pior do que uma pessoa sentir que não é prioridade nem por um momento. Entenda que o sucesso acontece para quem sabe ter foco com direcionamentos precisos.

E finalmente, quem escolhe fazer tudo, acaba não fazendo nada (bem feito).

Priorize! Priorize-se! Dê prioridade!

BOM TESTE!



EXPLICANDO AS QUATRO PRIORIDADES

Nas próximas páginas, explicarei e exemplificarei um pouco sobre cada prioridade e com isso, espero ajudá-lo no entendimento e preenchimento da matriz.



IMPORTANTES

-Eu quero e preciso!

Atividades que você gosta de fazer e precisa realizar para sentir-se bem ou para seu progresso.

São escolhas voltadas para o lazer, alívio do estresse e das tensões, por pura satisfação ou prazer, podem ser determinadas para o seu crescimento e desenvolvimento ou por alguma necessidade que além de serem importantes e lhe trazerem resultados, você quer e gosta.

Porém, muitas vezes, essas atividades podem se tornar sabotadoras de resultados e serem utilizadas como fugas, acobertando problemas que você não quer encarar para dar uma solução e resolver. Fique atento e não caia no PILOTO AUTOMÁTICO ou na falta de percepção se isso realmente, o está ajudando, tanto consigo mesmo ou com outras pessoas.



IMPRESINDÍVEIS

-Eu não quero, mas, preciso!



Aqui é um pouco mais complicado, pois, são atividades imprescindíveis para manutenções e situações específicas, às quais, normalmente, não são apenas do seu controle ou opção. Como por exemplo, levar os filhos na escola, acordar cedo para trabalhar, cumprir uma ordem que é chata, mas, necessária. São atividades que podem durar um tempo ou até mesmo, uma vida toda, mas, deixar de cumprir e executar podem te gerar grandes problemas. Essas são as famosas atividades IMPRESINDÍVEIS, ligadas às responsabilidades, deveres e obrigações. Elas requerem disposição, energia, humor, disciplina, consistência e colaboração mútua.

Porém, se você se torna escravo delas e nunca verifica possibilidade de mudança, talvez, chegou a hora de mudar e rever o como você faz as coisas ou até mesmo, se deseja continuar fazendo. Uma dica, crie meios para crescer e facilitar sua vida, no médio prazo e ir mudando essas condições de dependências.

CIRCUNSTANCIAIS ou SUPÉRFULUAS

-Eu quero e não preciso!

Essas são as atividades que alimentam o EGO ou a VAIDADE. São também, as atividades típicas do sabotadores e procrastinadores. Mas, podem ser muito presentes em pessoas que tem algum problemas emocional e buscam fugas pelo prazer, como compras, atividades de lazer e que tragam a sensação de bem estar e compensações. Devemos citar que pessoas com TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade), Síndrome do Pensamento Acelerado, TOC (Transtorno Obsessivo-Compulsivo) ou alguns transtornos podem usar essas atividades para evitar aquelas que precisam de mais foco e responsabilidades. Por exemplo: Uma pessoa tem que entregar um relatório e no caminho para o escritório inventa de ligar para alguém ou passar em outro local, ou até mesmo, sair para comprar algo que será preciso (mas, poderia esperar), lavar uma máquina de roupa, arrumar a casa e etc. Enfim, ela subconscientemente, arruma meios para sabotar.

Podemos também, exemplificar fatos como: trocar de carro sem necessidade, comprar mais um livro ou uma roupa, etc. Tudo o que pode ser esperado ou que realmente, irá tirar teu foco, pode ser enquadrado aqui e PRECISA ser percebido e eliminado. Nem tudo o que você quer e precisa, tem que ser no momento que você pensa. A pergunta para evitar isso é: Por que eu faço isso? Ou por que eu procrastino?



URGENTES



-Eu não quero e não preciso!



Essa aqui é ÓBVIA, é SIMPLES, porém, nem sempre é FÁCIL! Quando você se desorganizou, seja lá onde for, saúde, finanças, família, trabalho ou qualquer outra situação, as coisas acabam se complicando e se tornando urgentes e aí, não tem jeito, pois, gostando ou não você terá que fazer. Entretanto, você pode dar um BASTA E TOMAR DECISÕES para nunca mais precisar errar novamente e passar por esses desconfortos. Agora, se é uma situação que você se coloca porque quer (mesmo não querendo), você tem a opção de mudar e não muda, talvez, você precise procurar ajuda, pois, como pode uma pessoa viver no caos e fazer o que não quer e não gosta?

NÃO DEIXE
QUE AS
COISAS SE
TORNEM
URGENTES!



Existem duas vidas vividas:



A VIDA QUE VOCÊ PODE:

Aquela que a gente pode e consegue (a maior parte do nosso tempo), que se explica pelas suas condições (onde você pode ir, quanto pode gastar, quando pode fazer, etc).



A VIDA QUE VOCÊ QUER:

Essa é a vida dos sonhos, dos desejos, das buscas. É aquilo que nos move e pela qual vale a pena lutar (comprar um novo carro, férias em locais maravilhosos, sua casa, dinheiro, etc).

Assimile isso:

“A vida que você pode só vale a pena se te levar à vida que você quer!”

(Alex Born)

Simples assim...



LEMBRE-SE:



“

A vida é o que a gente faz e também, o que a gente permite que façam com a gente!

Faça suas escolhas:

O QUE EU QUERO
O QUE EU NÃO QUERO ?

MATRIZ DE PRIORIDADES

IMPORTANTE
(Necessidades básicas)

▼
Eu quero e
PRECISO!

CIRCUNSTANCIAL
(Coisas efêmeras e superficiais)

▼
Eu quero e
NÃO preciso!

IMPRESCINDÍVEL
(Responsabilidades e Deveres)

▼
Eu não quero,
MAS, preciso!

URGENTE
(Agilidade para resolver)

▼
Eu NÃO quero e
NÃO preciso!

Agora é só pegar quatro folhas de papel e iniciar suas colocações.

A portrait of a man with dark hair and a beard, wearing a dark blue shirt and a striped tie, looking slightly to the right.

Espero que este material contribua com sua evolução.

Se tiver alguma dúvida, entre em contato por e-mail ou WhatsApp:



contato@xbl.com.br



11 98401-8598