



M É T O D O  
**CRONOS**

**Wendell Carvalho**

//

**VOCÊ NÃO PRECISA DE  
MAIS MOTIVAÇÃO.  
PRECISA DE DISCIPLINA.**

**WENDELL CARVALHO**

//

## MESTRE NA INSTALAÇÃO DE HÁBITOS

# GESTÃO DO TEMPO

WWW.METODOCRONOS.COM.BR

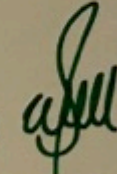
- ALAVANCAS DE DOR
- ALAVANCAS DE PRAZER

METAS PARA CADA ÁREA DA VIDA

- 1 PENSE GRANDE
- 2 CONECE PEQUENO
- 3 AJA RÁPIDO

Ter sucesso em uma área não custa de destruir outra área não é modo inteligente.

Pessoas com propósito claro tem mais energia.

Wendell Carnalho  → NAMASTÊ... ☺



- 1 TEM QUE SER VISUAL
- 2 FLEXÍVEL
- 3 DISCIPLINA

FAZER O QUE **DEVE** SER FEITO!

- DEUS
- SAÚDE
- DINHEIRO
- FAMÍLIA
- CARREIRA

Está em equilíbrio?

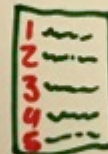
Defina sua missão de vida.

→ E VIVA ELA!

CLAREZA  
É  
PODER!

→ yes!

Tenha claro quais seus valores mais importantes.



## **VIDA COMUM** (90% das pessoas)

*Descreva abaixo o que é uma vida comum em sua visão. Como essas pessoas vivem? Como é a mentalidade dessas pessoas? Como elas usam seu tempo e dinheiro?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **VIDA ÉPICA** (10% das pessoas)

*Descreva abaixo o que é uma vida épica na sua visão. Como essas pessoas vivem? Como é a mentalidade dessas pessoas? Como elas usam seu tempo e dinheiro?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

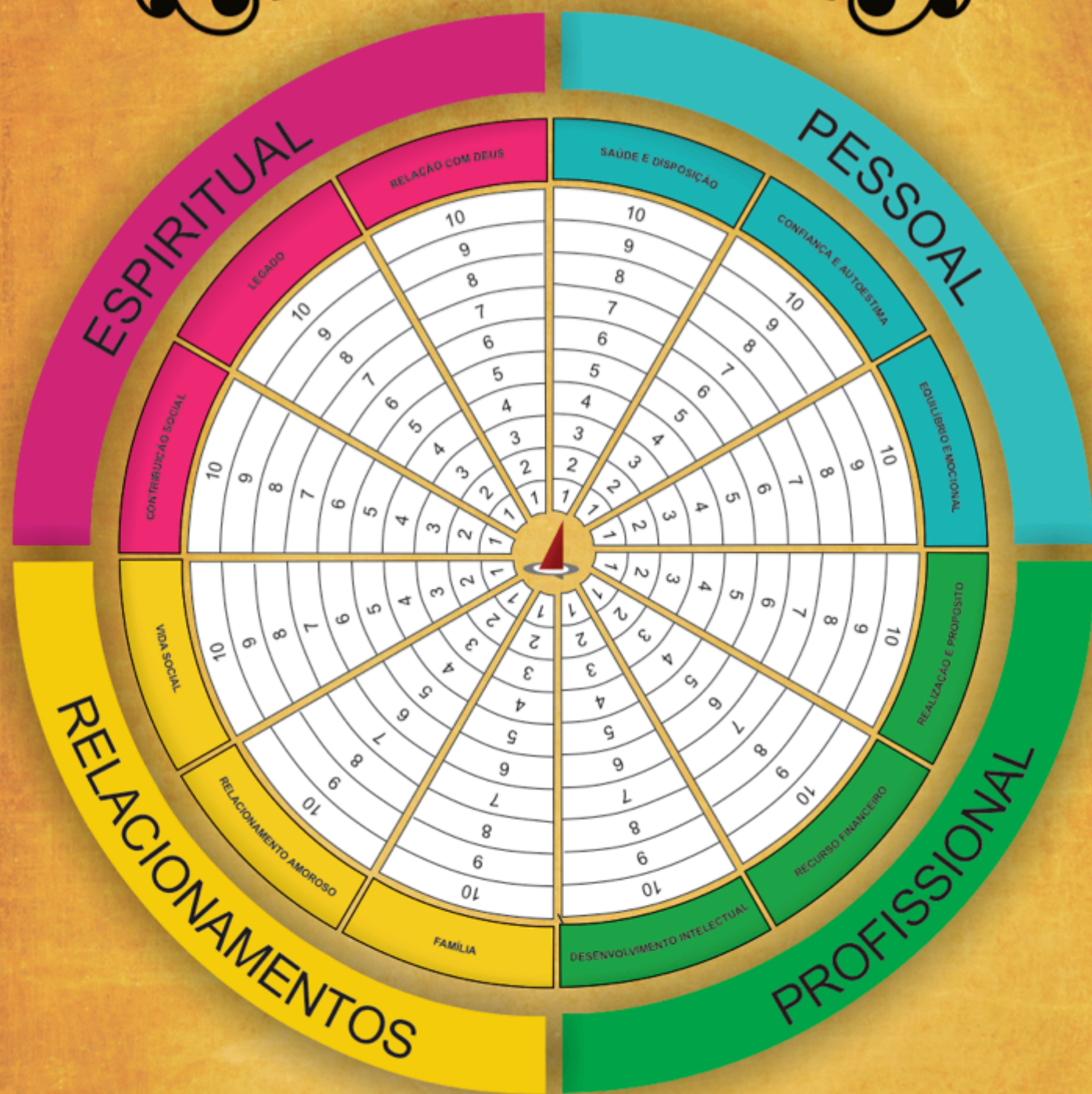
---

---

---

# VITIMISMO E PROTAGONISMO

1. *Faça abaixo a lista dos seus momentos de vitimismo;*
2. *Leia em voz alta;*
3. *Destrua essa lista!!!*

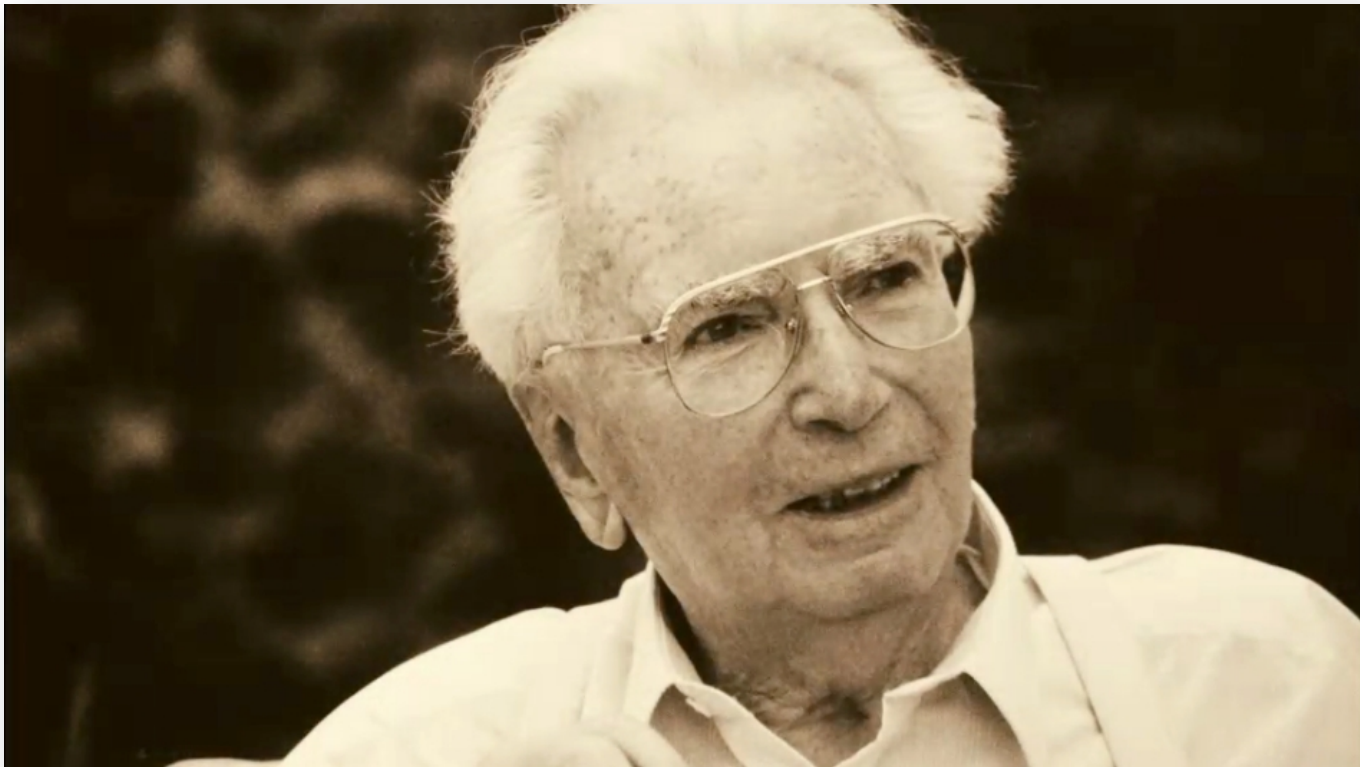


# Qual sua missão?





# Viktor Frankl



# Missão & Propósito

*Que impacto quero promover?*

**Trabalho**

**Pai ou Mãe**

**Filho**



# Missão & Propósito

*Quem são seus modelos?*

André

Garra, Foco, Motivação

Ana

Jorge



*3 Habilidades foco*



*Dois comentários que quero escutar*







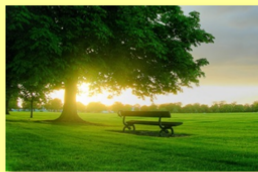
# Missão & Propósito



*Escolha uma frase de abertura para sua missão*

- ✓ Eu vou impactar a vida das pessoas por meio de...
- ✓ Eu vou ser um exemplo de líder tendo com princípios...
- ✓ Vou iluminar o caminho de pessoas através de...
- ✓ Vou promover uma mudança usando...
- ✓ Serei uma referência de líder por meio de...
- ✓ Eu vou promover resultados através de...
- ✓ Serei um exemplo de pessoa usando...
- ✓ Deixarei um legado grandioso através de...

*Minha Missão*



... para que assim possa ser lembrado(a) como...



# Missão & Propósito



*Escolha uma frase de abertura para sua missão*

- ✓ Eu vou impactar a vida das pessoas por meio de...
- ✓ Eu vou ser um exemplo de líder tendo com princípios...
- ✓ Vou iluminar o caminho de pessoas através de...
- ✓ Vou promover uma mudança usando...
- ✓ Serei uma referência de líder por meio de...
- ✓ Eu vou promover resultados através de...
- ✓ Serei um exemplo de pessoa usando...
- ✓ Deixarei um legado grandioso através de...

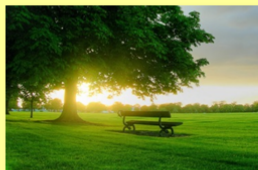
## Minha Missão



**Eu vou iluminar o caminho de pessoas através de...**



- ✓ Proatividade na solução de problemas;
- ✓ Capacidade de posicionamento;
- ✓ Foco no que dará mais resultado;



... para que assim possa ser lembrado(a) como...

- ✓ Ele me ensinou muita coisa;
- ✓ Foi uma honra trabalhar com ele;



# Missão & Propósito



*Escolha uma frase de abertura para sua missão*

- ✓ Eu vou impactar a vida das pessoas por meio de...
- ✓ Eu vou ser um exemplo de líder tendo com princípios...
- ✓ Vou iluminar o caminho de pessoas através de...
- ✓ Vou promover uma mudança usando...
- ✓ Serei uma referência de líder por meio de...
- ✓ Eu vou promover resultados através de...
- ✓ Serei um exemplo de pessoa usando...
- ✓ Deixarei um legado grandioso através de...

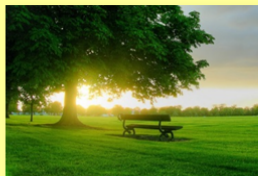
## Minha Missão



**Eu vou iluminar o caminho de pessoas através de...**



- ✓ Proatividade na solução de problemas;
- ✓ Capacidade de posicionamento;
- ✓ Foco no que dará mais resultado;



... para que assim possa ser lembrado(a) como...

**Alguém que ensinou muitas coisas e que todos tenham honra de lembrar.**

# ANSIEDADE E O PODER DO AGORA

*Descreva abaixo em quais momentos, de hoje em diante, você vai viver com **PLENA ATENÇÃO**.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

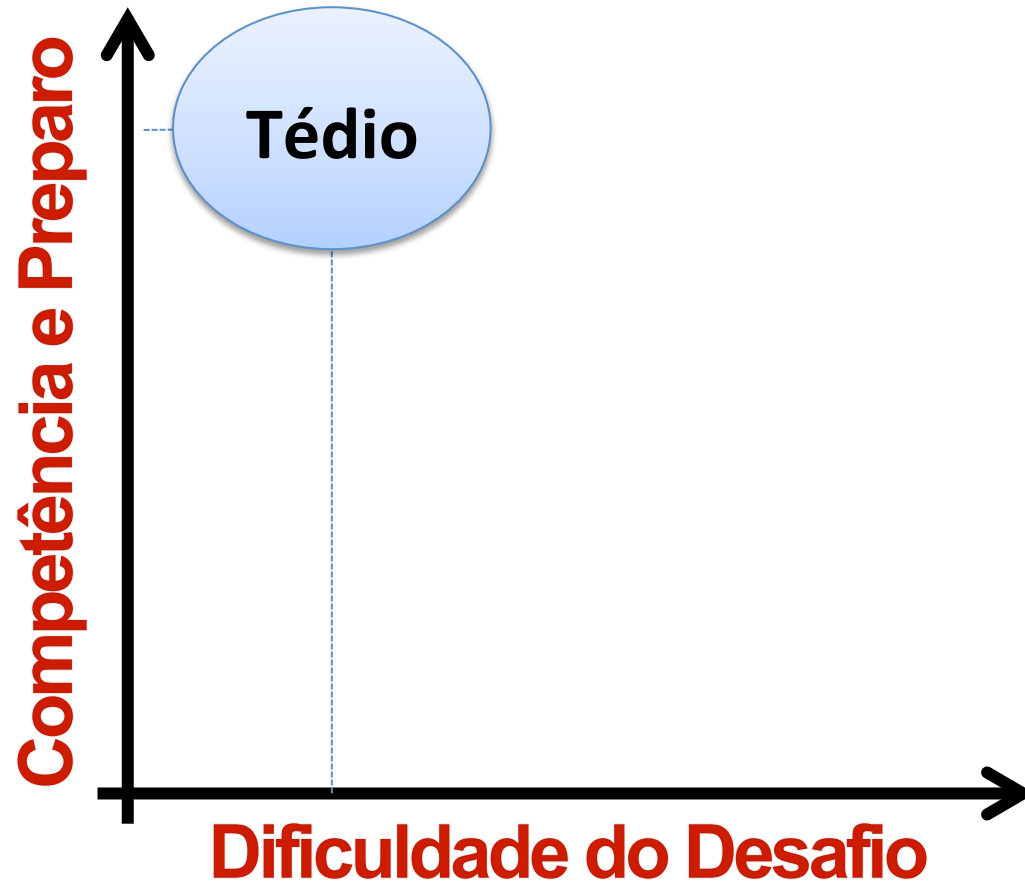
---



## ESTADO DE FLOW



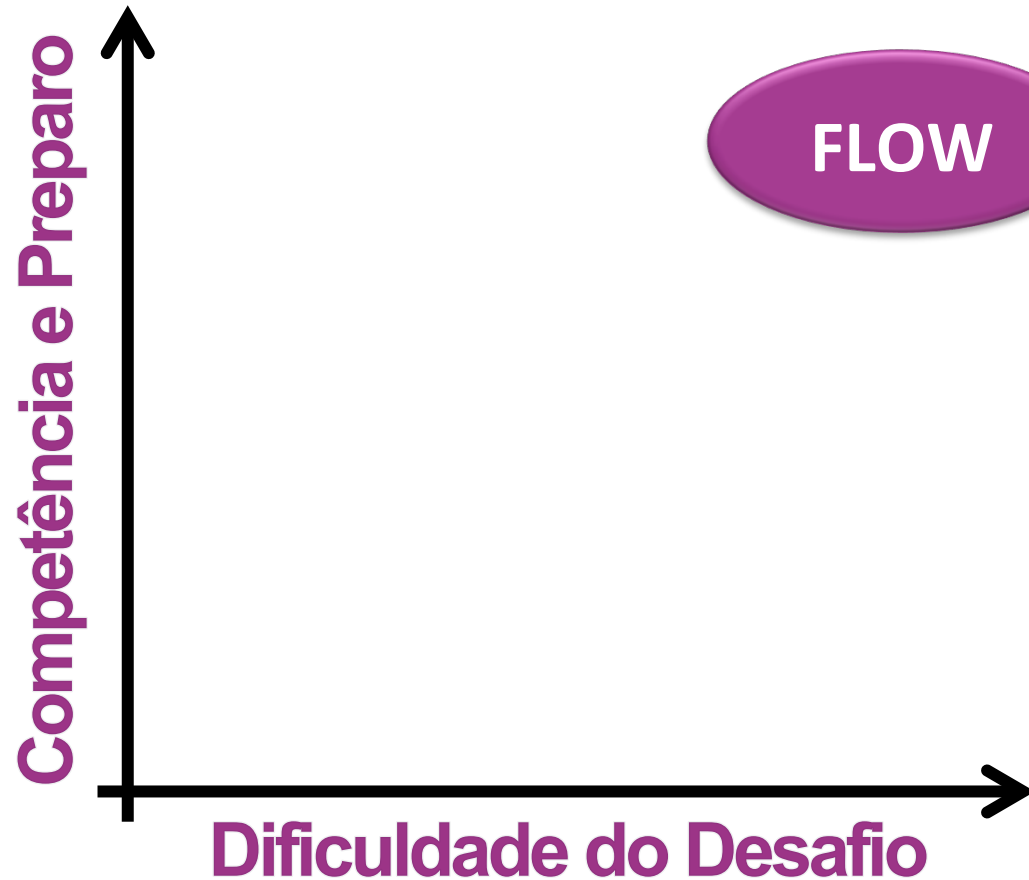
## ESTADO DE FLOW



## ESTADO DE FLOW



## ESTADO DE FLOW





# PARAR

*Atividades que você vai parar de fazer ou diminuir radicalmente.*

---

---

---

---

---

---

---

# DELEGAR

*Atividades pequenas que você vai delegar para algumas pessoas.*

---

---

---

---

---

---

---

# TERCEIRIZAÇÃO

*Atividades importantes que você vai passar para algumas pessoas. Lembre de TREINAR a pessoa.*

---

---

---

---

---

---

---

# COMEÇAR

*Atividades que você precisa começar a fazer para mudar seus resultados. Pense em várias áreas da vida.*

---

---

---

---

---

---

---

# LISTA DO **NÃO POSITIVO**

1. *Faça abaixo duas listas: pessoas que você precisa dizer mais não e situações.*
2. *Situações normalmente são armadilhas criadas por você ou outras pessoas.*

PESSOAS	SITUAÇÕES

# **TÉCNICA DO NÃO POSITIVO**

*1. NÃO AGORA E SIM DEPOIS...*

*2. EU NÃO POSSO AGORA POR CONTAS  
DESSAS SITUAÇÕES... MAS FULANO,  
TALVEZ TENHA COMO AJUDAR.*

*1. NÃO PARA FORA E SIM  
QUEIMANDO PARA DENTRO.*





## Vilfredo Pareto 1848-1923



# Modelo SMART

**S - Específica**

**M - Mensurável**

**A - Atingível**

**R - Relevante**

**T - Tempo** (Prazo final e Quanto tempo semanal)

**E - Ecológica**

**Peter Drucker**  
1909 - 2005





# METAS

1. *Metas precisam ser desafiadoras;*
2. *Defina metas de SER e TER;*
3. *Pense sempre nas áreas da roda da vida;*
4. *Não se preocupe com o plano de ação agora, apenas crie as metas para os próximos 12 meses.*

IMAGEM	DATA	DETALHAMENTO	SENTIMENTOS	GUARDIÃO	ALAVANCAS DOR E PRAZER
					
					
					
					
					

# VÍCIO EM ADRENALINA

*Liste abaixo todas as situações que você normalmente se mete para ter adrenalina em sua vida.*

---

---

---

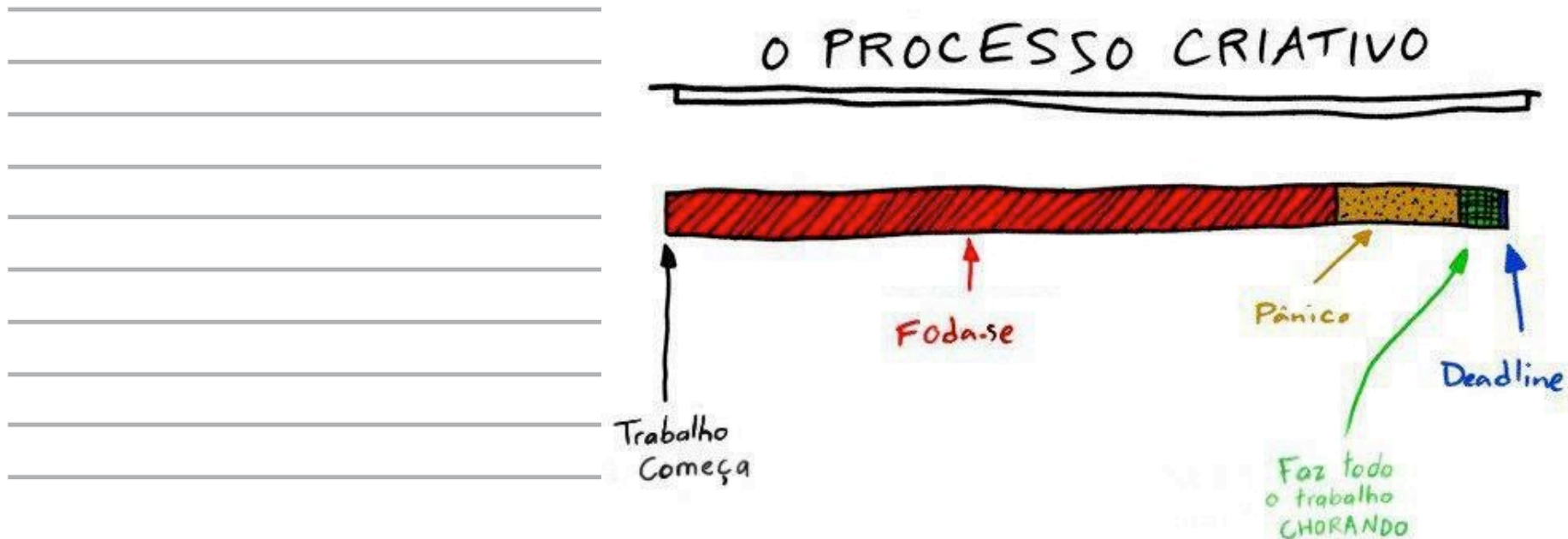
---

---

---

---

---



# PROJETOS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**META 1 :** \_\_\_\_\_

**PRAZO FINAL \_\_/\_\_/\_\_ GUARDIÃO:\_\_\_\_\_**

[illegible]

**META 2 :** \_\_\_\_\_

**PRAZO FINAL** \_\_/\_\_/\_\_ **GUARDIÃO:**\_\_\_\_\_

[illegible]



**META 3 :** \_\_\_\_\_

**PRAZO FINAL \_\_/\_\_/\_\_ GUARDIÃO:\_\_\_\_\_**

[illegible]