



MÉTODO
CRONOS

 Wendell Carvalho

“

VOCÊ NÃO PRECISA DE
MAIS MOTIVAÇÃO.
PRECISA DE DISCIPLINA.

WENDELL CARVALHO

”

GESTÃO DO TEMPO

MESTRE NA INSTALAÇÃO DE HÁBITOS

- ALAVANCAS DE DOR
- ALAVANCAS DE PRAZER

MGTAS PARA
CADA ÁREA DA
VIDA

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

Ter sucesso em
uma área +
o resto de destruir
outra área não é
moda inteligente.

Personas con ↗
propensión a la
temperatura energética.

Wendell
Cornelius Bell

— NAMASTÉ ... ☺

WWW. METODOCRONOS. COM. BR



CLAREZA
é
PODER!

→ yes!

→ Tentaclaroquais
seusvaloresmais
importantes.

• E VIVA
ELA!

1
2
3
4
5

0 } Esta em
equilíbrio?

- DEUS
- SAÚDE
- DINHEIRO
- FAMÍLIA
- CARREIRA

ESER VISUAL
VEL
CIPRINA

FAZER O QUE
DEVE SER FEITO

• FAMÍLIA • CARREIRA

VIDA COMUM (90% das pessoas)

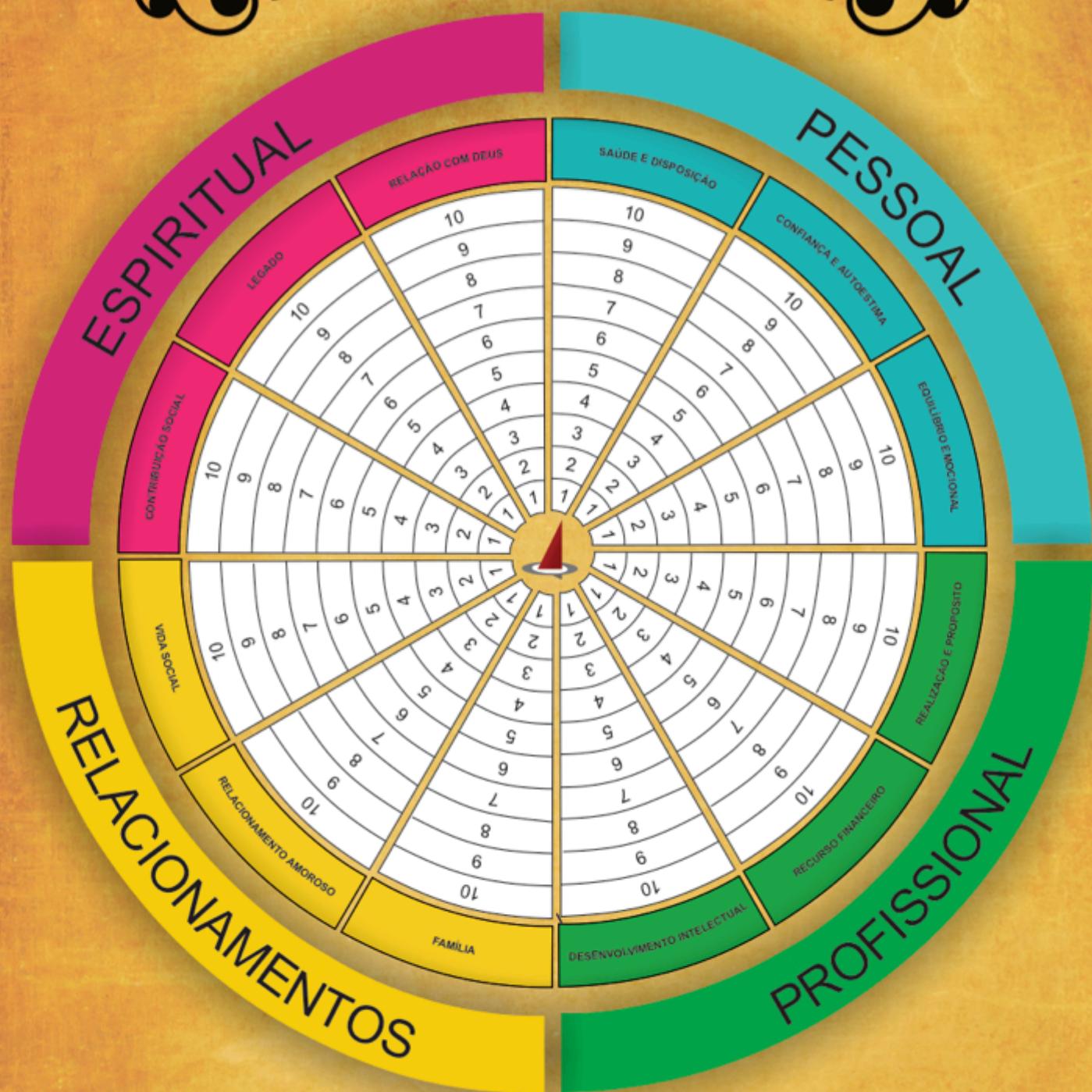
Descreva abaixo o que é uma vida comum em sua visão. Como essas pessoas vivem? Como é a mentalidade dessas pessoas? Como elas usam seu tempo e dinheiro?

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

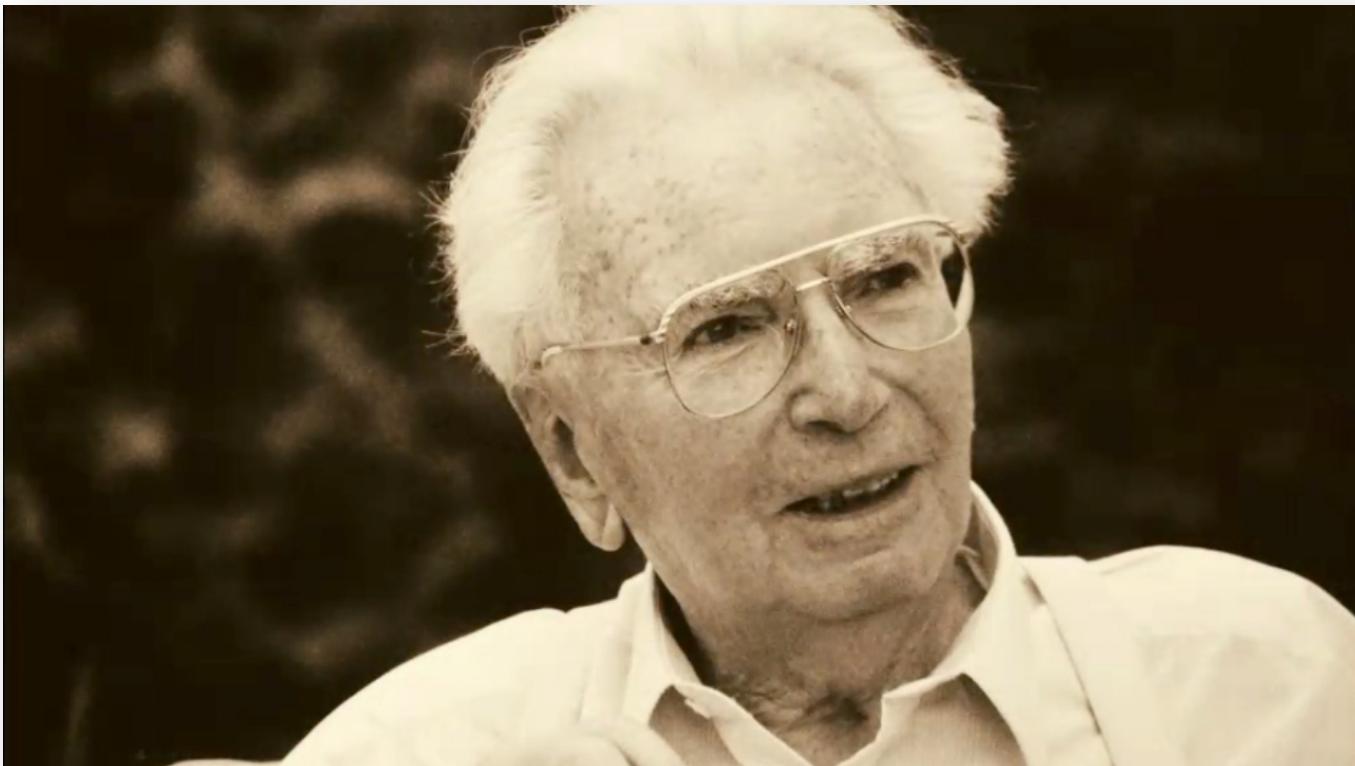
- 1. Faça abaixo a lista dos seus momentos de vitimismo;**
 - 2. Leia em voz alta;**
 - 3. Destrua essa lista!!!**



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

Minha Missão



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...



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.

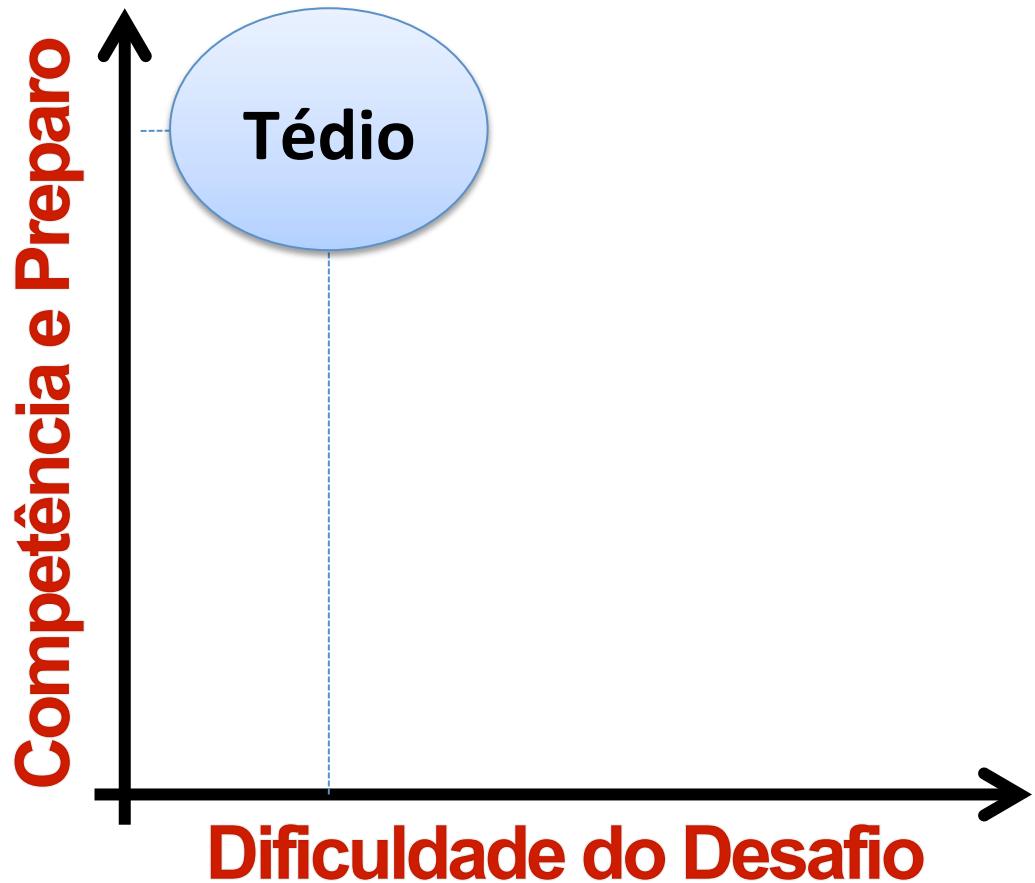
ANSIEDADE E O PODER DO AGORA

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

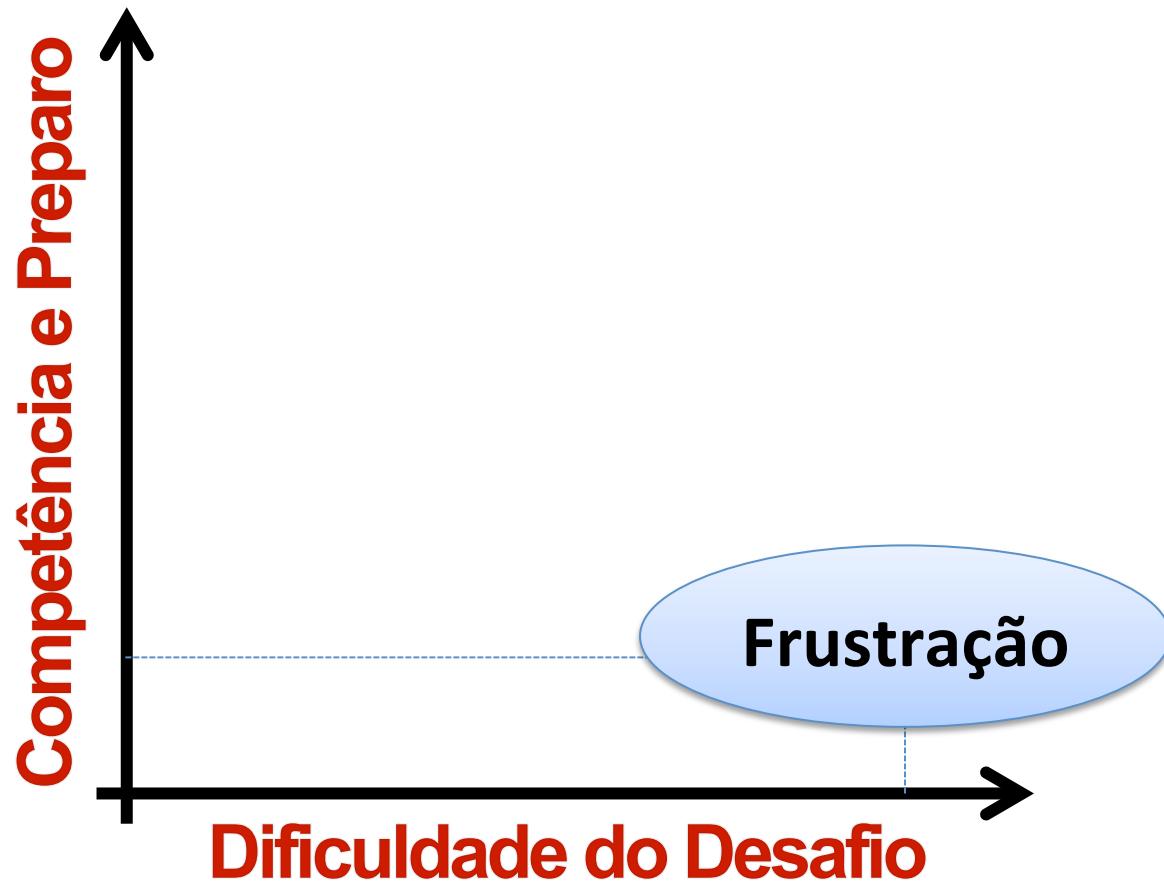
ESTADO DE FLOW



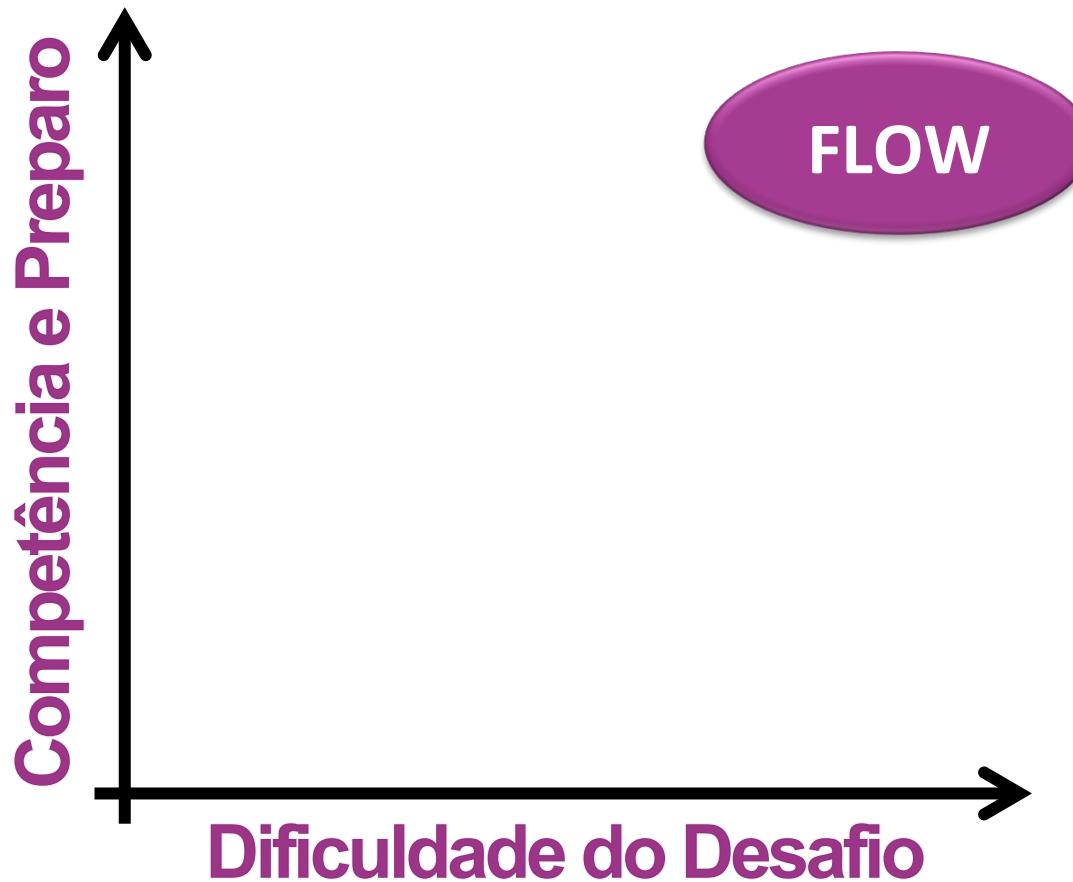
ESTADO DE FLOW



ESTADO DE FLOW



ESTADO DE FLOW



PARAR

Atividades que você vai parar de fazer ou diminuir radicalmente.

TERCEIRIZAÇÃO

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

DELEGAR

Atividades pequenas que você vai delegar para algumas pessoas.

COMEÇAR

Atividades que você precisa começar a fazer para mudar seus resultados. Pense em varias 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.**





LEI DE PARETO

Vilfredo Pareto 1848-1923

CRITÉRIOS PARA ESCOLHAS

1. *Marque abaixo qual das áreas é a número 1 e 2 em sua vida pelos próximos meses.*
 2. *Liste abaixo de cada área quais as pessoas que você precisa alinhar as expectativas.*
 3. *Agende uma conversa (ou mande uma mensagem) para cada pessoa explicando seu novo momento de vida.*

ÁREA PESSOAL	ÁREA PROFISSIONAL

Modelo *SMART*

S - Específica

M - Mensurável

A - Atingível

R - Relevante

T - Tempo (Prazo final e Quanto tempo semanal)

E - Ecológica



Peter Drucker
1909 - 2005

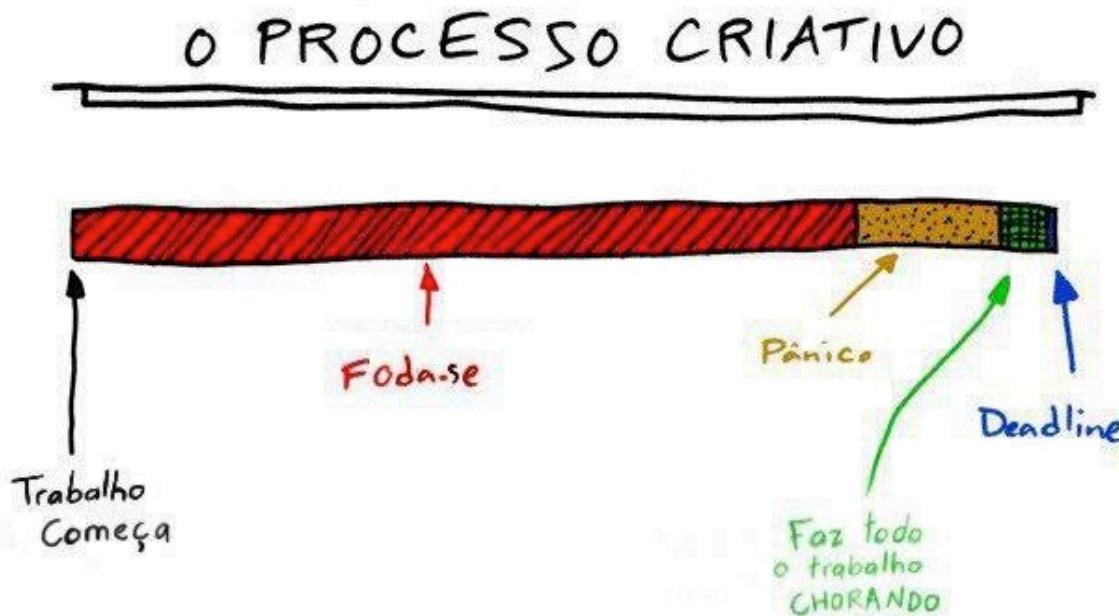
METAS

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:** _____

META 2: _____

PRAZO FINAL ____/____/____ **GUARDIÃO:** _____

META 3 :

PRAZO FINAL ____/____/____ **GUARDIÃO:** _____