

PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



A SOMA DA SUBTRAÇÃO

Recentemente, num curso que estava a tirar sobre investimentos, falámos de um conceito que até aí nunca me tinha deparado com ele.

Para qualquer investimento que queiras fazer, e tendo em conta que queres ter um perfil de investidor a longo prazo, é importante que definas o valor mensal que necessitas para viver confortavelmente. Independentemente de ganhares muito com os teus investimentos, manténs-te fiel ao teu estilo e nível de vida.

Esse indicador chama-se Minimum Life Burning Rate. É um indicador com um nome um pouco complexo, mas já vais entender.

Quando comecei a calcular o meu MLBR, comecei a perceber que afinal não preciso de tanto assim para viver como achava que necessitava. No final senti-me leve, em paz, com um sorriso nos lábios.

E porque é que te estou a contar isto?

Porque percebi que me preocupava demais em ter dinheiro suficiente, para ter coisas que no fundo, não eram importantes para mim.

A magia acontece aqui. Quando aproximamos o “Eu quero” do “Eu preciso”.

Todos queremos um conjunto de coisas que nos poderão trazer maior felicidade ou sentido de realização. Mas do que é que eu preciso mesmo?

Quero: - Um desejo sobre algo e que me motiva a traçar um plano para o obter no médio/longo prazo.

Necessito: - Aquilo de que não abduco de todo na minha vida, e que caso não o tenha neste momento, motiva-me para o conseguir num curto espaço de tempo.

Exercício

Na primeira parte deste exercício, vamos fazer uma reflexão sobre o que eu necessito e o que eu quero.

O que eu necessito, é aquilo do qual não abduco e que tenho neste momento. Algo que é fundamental para satisfazer as minhas necessidades mais importantes.

PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



O que eu quero, é tudo aquilo que não tenho e que me leva a tentar alcançar, não sendo propriamente uma necessidade, mas mais, um capricho.

Vamos fazer isto em seis campos:

Vida Pessoal
<i>Eu necessito e já o tenho:</i>
<i>Eu quero:</i>

Relações
<i>Eu necessito e já o tenho:</i>
<i>Eu quero:</i>

Trabalho
<i>Eu necessito e já o tenho:</i>
<i>Eu quero:</i>

PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



Evolução Pessoal

Eu necessito e já o tenho:

Eu quero:

Finanças

Eu necessito e já o tenho:

Eu quero:

Saúde Física

Eu necessito e já o tenho:

Eu quero:

Na segunda parte deste exercício vamos ganhar um pouco mais de clareza acerca do “quero” e do quanto isso é importante para mim. No fundo, grande parte das nossas preocupações e atrito mental, está neste campo, no “quero”.

Sempre que queremos mudar os resultados que estamos a ter, é fundamental mudar as respostas que estamos a obter. As nossas ações são determinadas pela forma como nos sentimos, e aquilo que sentimos é um resultado da nossa forma de pensarmos.

PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA



E o que é que influencia a forma de pensarmos? Isto que acabei de fazer agora! As perguntas que fazemos!

Antes de avançarmos, gostaria que olhasses para o “*Eu quero*”, em cada quadro, e fizesses a seguinte questão em cada um dos pontos que escreveste:

Estou comprometido(a) e motivado para o fazer, não dependendo emocionalmente do resultado?

Se respondeste com um “sim” claro, fantástico. Se não conseguiste dar uma resposta positiva, faz a seguinte questão:

Quem é que eu acho que iria ficar verdadeiramente orgulhoso de mim se eu alcançasse esta meta?

Talvez esta segunda questão te leve à conclusão de que muitos “*Eu quero*” na nossa vida e aos quais dedicamos tempo mental, preocupação e frustrações, nem sequer são nossos.

Se eu começar a retirar da equação da minha vida, os excessos que não me fazem falta, começo a ganhar maior clareza naquilo em que tenho de me focar. O tempo que dedico e o que posso fazer para alcançar o que pretendo, vão determinar o meu sucesso pessoal.

Quando começamos a somar pela subtração, existem dois conceitos importante a reter: **A relevância** e o **tempo que lhe dedico**.

A relevância vai-nos dizer o impacto que um determinado resultado pode ter na nossa vida. Sabemos que as coisas que são verdadeiramente importantes para nós, devem ser aquelas a que dedicamos um tempo exponencial.

Partindo de um princípio de Pareto, que diz que a maioria dos resultados (80%) que têm mais impacto na minha vida provêm apenas de algumas atividades (20%), começamos a perceber que grande parte das coisas a que dedicamos tempo não trazem grandes resultados.

Assim, vamo-nos focar naquelas atividades, em cada uma das áreas que mais podem contribuir para os resultados que queres obter.

É nesses que te deves focar.

PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



Olhando agora para todos os “quero” já validados, em cada uma das áreas, faz a seguinte questão:

Vida Pessoal
<i>Eu quero:</i>
<i>Qual é a única coisa que posso fazer, de modo que, ao fazê-la, tudo o resto se tornaria mais fácil e desnecessário?</i>

Relações
<i>Eu quero:</i>
<i>Qual é a única coisa que posso fazer, de modo que, ao fazê-la, tudo o resto se tornaria mais fácil e desnecessário?</i>

Trabalho
<i>Eu quero:</i>
<i>Qual é a única coisa que posso fazer, de modo que, ao fazê-la, tudo o resto se tornaria mais fácil e desnecessário?</i>

Evolução Pessoal
<i>Eu quero:</i>
<i>Qual é a única coisa que posso fazer, de modo que, ao fazê-la, tudo o resto se tornaria mais fácil e desnecessário?</i>

PROGRAMA MESTRIA PESSOAL

DE DENTRO PARA FORA



Finanças

Eu quero:

Qual é a única coisa que posso fazer, de modo que, ao fazê-la, tudo o resto se tornaria mais fácil e desnecessário?

Saúde

Eu quero:

Qual é a única coisa que posso fazer, de modo que, ao fazê-la, tudo o resto se tornaria mais fácil e desnecessário?

Lembra-te que não conseguimos fazer tudo ao mesmo tempo, mas conseguimos ter a capacidade de perceber o que é verdadeiramente importante para nós, escolher e fazer isso extremamente bem, com mestria.