



**Hábito 1: Sê Proactivo**

Tu não és um cão de Pavlov.

**Hábito 2: Começa com o fim em mente**

Plantas e Funerais.

**Hábito 3: Primeiro o mais importante**

Quadrante II, Diga não, defina prioridades, regras e objectivos.

**Hábito 4: Pensa Ganhar/Ganhar**

Tu pensas ganhar/Ganhar?

**Hábito 5: Procura primeiro compreender**

Tu tentas?

**Hábito 6: Sinergia**

1 + 1 = 3?

**Hábito 7: Afie a serra**

Renova! Medita, estuda, exercita, ama.

**Missão**

Qual é a tua?

## **HÁBITO 1: Sê Proactivo**

"Olhe para a palavra-'responsabilidade- resposta+ habilidade ' a habilidade de escolher a sua resposta. Pessoas altamente eficazes reconhecem a responsabilidade. Não culpam as circunstâncias, condições ou o condicionamneto do seu comportamento. O seu comportamento é um produto da sua própria escolha consciente, baseada em valores, em vez de um produto baseado em sentimentos."

Seja pró-activo. Isso é um hábito 1. Então o que é que significa "ser" pró-activo? Em suma, ser proactivo significa simplesmente "resposta capaz" para ser capaz de escolher conscientemente como responder a qualquer situação.

Tu és um cão Pavlov — Impotente para responder a um estímulo na tua vida? Não é bom. Ou pode andar entre os padrões estímulo-> resposta da sua vida ou pode escolher uma nova resposta a um estímulo dado? Bom!

Então ... Como é que pode ser mais pró-activo e menos reactivo hoje?

Vamos ser pró-activos. Vamos ser capazes de responder aos desafios que enfrentamos nas nossas vidas.

### **COMPROMISSOS**

"Os compromissos que fazemos para nós mesmos, aos outros, e á nossa integridade para esses compromissos, são a essência e a manifestação mais clara da nossa proactividade.

"Honras os teus compromissos? Está a fazer compromissos que não quer fazer ou não tem nenhuma intenção de seguir em frente? Preste atenção ao que se está comprometer e para quem está a fazer esses compromissos. Como diz Covey, a integridade dos compromissos que faz, é um dos factores mais importantes da sua vida e serve para alcançar um nível consistente de alegria e felicidade. Embora possa não estar ciente de que, quando se tem um grupo (ou uma sequência de centenas de) a não cumprir os compromissos nos últimos dias / semana / mês / ano / década, afogamo-nos energicamente pelo peso da falta de integridade.

Quando não está a fazer as coisas que diz que vai fazer, isto seja, levantar-se a uma determinada hora esta manhã, trabalhar fora, seguir uma sequência rotineira, o que quer que seja, na medida em que não está a honrar os compromissos, afirmo sem rodeios, que não vai longe na vida. Simples!

A boa notícia é que a solução é tão simples: **Comece a honrar seus compromissos.**

Recomendação: **Faça um inventário dos compromissos pendentes agora e comece a cumpri-los!**

## **HÁBITO 2: COMECE COM O FIM EM MENTE**

"Comece com o fim em mente" baseia-se no princípio de que todas as coisas são criadas duas vezes. Há uma criação mental ou a primeira, e uma criação física, ou a segunda para todas as coisas. “

A ideia é muito simples: todas as grandes coisas (bem, tecnicamente, todas as coisas boas ou más) são criadas duas vezes: primeiro na mente e depois em realidade. Primeiro, precisamos ter clareza sobre o que queremos. Então depois criamos em realidade.

Pense em construir uma casa. Qual é o primeiro passo? Discutir com o arquitecto o que quer ver e depois fazer alguns planos, certo? Não é só trazer a equipe de construção e construir, não é? Então, porque é que nas nossas vidas não fazemos isto?!?!

É impressionante para mim como ficamos tão pouco tempo a pensar sobre o que queremos, como se tratasse de um projecto específico de trabalho ou da nossa vida em geral. Ironicamente, nós somos normalmente muito melhor do que planeamos num projecto, num trabalho que odiamos, e até do que o planeamos para uma vida e trabalho que amamos.

E a maior ironia? A maioria de nós gasta a maior quantidade de tempo a planear as férias para escapar do horror da labuta do dia-a-dia. Imagine se, em vez disso, passar esse tempo a planear as nossas vidas ideais para que não precisasse de escapar desesperadamente para férias.

É bastante simples: Seja claro sobre o "final" metas, objectivos e alinhe todas as coisas que tem de fazer hoje (e amanhã e...) para corresponder com a integridade com esses memos ideais. Se me disser que quer ser reconhecido como uma pessoa, generosa, amoroso, que sempre teve tempo para sua família, em seguida, adivinhem? Seja um tipo, generoso, amoroso, que sempre tem tempo para sua família, AGORA!

Vamos começar com o fim em mente e viver com a integridade dos nossos ideais e transformar as nossas vidas.

### **Funerais**

Imagine ir ao funeral de um ente querido. Está a sair do carro, e a entrar na capela ou funerária. Vê as flores e as outras pessoas a entrar. Sente a tristeza da perda e a alegria de o ter conhecido. Sinta-se no momento.

Anda e olha para o caixão e de repente chegou e viu-se a si.

Percebe que este é o seu funeral. Sinta isso. Sente-se e olhe para o programa que tem na mão e leia a descrição da sua vida, veja e ouça as pessoas que vão falar sobre si. O que dizem? O que seus entes queridos mais próximos dizem sobre si? Seu cónjuge ou filhos? Seus amigos e colegas?... Agora, x

anos á frente a partir de hoje. Imagine a cena do seu próprio funeral. O que diz? Preste atenção aos seus entes queridos a levantarem-se e falar sobre si e o amor que tem por si. O que eles dizem? Quem era aos olhos deles? Arranje algum tempo hoje / esta semana (agora?!?) Para se sentar e reflectir muito sobre isso. É uma maneira realmente poderosa para ter claridade sobre os seus valores mais elevados.

### HÁBITO 3: PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE

"Primeiro o mais importante."

A grande idéia? Nas palavras de Goethe: "As coisas que mais importam não devem estar à mercê das coisas que menos importam."

Então, como ocupa os seus dias? Não perca tempo e energia a fazer coisas que simplesmente não são assim tão importantes?

Recomendação: " Identificar as coisas realmente importantes da sua vida e em seu dia e no momento. Faça-as. E comece a focar-se no:

#### Quadrante II

"As pessoas eficazes ficam fora do Quadrantes III e IV, pois, urgente ou não, eles não são importantes. Quadrante II é o coração da gestão de pessoal efectivo. "

Covey tem um modelo de quatro quadrantes para a gestão do tempo.

	Urgente	Não Urgente
Importante	Quadrante I <i>Tempo gasto em</i> : "apagar fogos", crises, prazos limite <i>Resultados:</i> <b>stress.</b>	Quadrante II <i>Tempo gasto em:</i> crescimento, exercício, relacionamentos <i>Resultados:</i> <b>Felicidade :)</b>
Não Importante	Quadrante III <i>Tempo gasto em:</i> Trabalho ocasional e sobre pressão, interrupções <i>Resultados:</i> <b>Pouco focus</b>	Quadrante IV: <i>Tempo gasto em:</i> Desperdícios de tempo <i>Resultados:</i> <b>Despedido</b>

Observe os dois factores que definem uma actividade neste modelo: É urgente? E, é importante?

Bastante á frente. Urgente significa que a tarefa está a exigir a nossa atenção (AGORA) Importante significa vale a pena fazer? Observe muito bem o Quadrante II: as coisas importantes, mas não urgentes. Queremos estar lá. Infelizmente a maioria de nós não passa qualquer tempo perto do Quadrante II. Passamos mais tempo a entrar e a sair dos outros três quadrantes: distrairmo-nos (IV), permitindo que as interrupções nos importunem ao longo do dia (III), ou colocamos para fora uma crise, uma a seguir á outra (I).

"Tem que decidir quais são suas prioridades e ter a coragem, com simpatia, sorrindo, para dizer" não "a outras coisas. E a maneira de fazer isso é por ter um grande "sim" a arder por dentro. O inimigo do melhor "é muitas vezes o" bem ".

"Não." Por favor, afirmo para mim. (Vamos fazer um exercício.)

Diga em voz alta. "Não."

Com simpatia. Sorridente. Não crie desculpas. "Não." Exercite novamente.

"Não." Tom diferente. Sorriso Amor. Mais confiança. "Não."

Agora, por favor use o "Não" da próxima vez que lhe peçam para a fazer algo que comprometa a visão de si mesmo. (Por favor, diga: "Sim!" A esse pedido (aos seus objectivos).)

## **DEFINA PRIORIDADES**

Pergunta do Dr. Covey: "Se tivesses de falhar em uma destas três áreas, qual seria: (1) a incapacidade de estabelecer prioridades, (2) a inability ou o desejo de organizar em torno de tais prioridades, ou (3), a falta de disciplina para executar á volta delas? A maioria das pessoas diz que o seu maior defeito é a falta de disciplina. Num pensamento mais profundo, acredito que não é o caso. O problema básico é que as suas prioridades, não se estão profundamente implantadas no seu coração e mente. Elas realmente não estão interiorizadas Hábito 2 [Comece com o fim em mente]. "

Isto é muito doce. São as suas prioridades implantadas profundamente no seu coração e mente?

Realmente sabe quem é, e o que está aqui a fazer? Comece com o fim em mente. Tenha as suas prioridades claras e definidas. O resto vem depois.

## **EFICIÊNCIA E EFICÁCIA**

"Enquanto pensa em termos de eficiência com o tempo, uma pessoa focada em princípios pensa em termos de eficácia no relacionamento com as pessoas."

Como é que trata as pessoas? Está focado para ser "eficiente" com as pessoas? Tempo para uma nova intenção.

De acordo com Covey, deixe a eficiência para lidar com o tempo. Interaja com as pessoas? Pense como pode ser eficaz. Existem tempos, como aconselha o autor: "quando baseada em princípios do Quadrante II a vida exige a subordinação dos horários para as pessoas."

## **REGRAS & OBJECTIVOS**

Covey fornece uma ferramenta útil para nos ajudar a imaginar e criar os nossos ideais. Ele gosta de dizer que todos nós temos "papéis" que desempenhamos e que, para ser eficaz, é preciso criar "objectivos" para todas essas funções.

Regras e Objectivos.

Então, quais os papéis que tem? Talvez marido ou esposa? Mãe ou o pai?

Amigo? Empresário ou estudioso ou profissional?

Identificar esses papéis. Em seguida, crie objectivos e regras para cada um.

#### **HÁBITO 4: PENSE GANHAR/GANHAR**

Já todos ouviram falar. A ideia é simples (como todas as boas idéias são): Começar um relacionamento com alguém? Pense ganhar / ganhar. Pense como os dois podem ganhar.

Muito simples. Mas consegues viver com isto?

Abordas as relações (comerciais ou íntima), com um verdadeiro desejo de ver a outra pessoa a "ganhar"? Ou estás focado em ganhar / perder, nos relacionamentos estão mais preocupados em "ganhar" / ser / com razão/ obter o melhor final. (Ou, está em perder / ganhar, situações em que se mostra fraco e a perder, enquanto o outro ganha?)

Vamos pensar em como podemos realmente criar GANHAR/ GANHAR energia nas nossas vidas.

Qual a relação que precisa investir mais tempo a pensar ganhar / ganhar? E o que vai fazer sobre isso? Hoje?

#### **HÁBITO 5: PROCURA PRIMEIRO COMPREENDER**

"Procura primeiro compreender, depois ser compreendido.". Procure primeiro compreender, depois ser compreendido.

É incrível como é fácil investir todo o tempo a tentar fazer aquilo que temos a certeza que sabemos fazer e esquecemo-nos de ver a perspectiva da outra pessoa, não é?

O que pode fazer hoje para tentar ver a perspectiva da outra pessoa antes de trabalhar tanto para garantir que eles percebam a sua perspectiva ?!?

#### **HÁBITO 6: SINERGIA**

"A sinergia está em sintonia com a natureza. Se plantar duas plantas juntas, as raízes misturam-se e melhorar a qualidade do solo de modo a que as plantas cresçam melhor do que se estivessem separados. Se colocar dois pedaços de madeira juntos, eles vão realizar muito mais do que o peso total realizado por cada um separadamente. O todo é maior do que a soma de suas partes. Um mais um é igual a três ou mais. "

Synergy.  $1 + 1 = 3 +$ .

Que belo conceito. A origem da palavra vem desunergos grego "trabalhar juntos".

E, como Covey aponta, quando trabalhamos juntos, um mais um é igual a mais de dois. Isto é incrível. Eu sei que eu sinto isso. Tens um relacionamento sinérgico que possas estar grato?

## HÁBITO 7: AFIE A SERRA

Covey conta uma história brilhante de um homem na floresta a serrar uma árvore com uma serra sem corte. Ele serrava, serrava, trabalhava vigorosamente, mas não ia longe. Um transeunte sugeriu que fizesse uma pausa e afiasse a serra e obteve a seguinte resposta: "Não tenho tempo para isso." :)

Hmmmm ...

Faz-lhe lembrar alguém? Definitivamente, somos nós de vez em quando!)

O Hábito 7 é muito simples: Leve o tempo que precisar para se preparar. Afie a sua serra.

Como? Exercício, meditar, revistas, livros, investir tempo com amigos, familiares, ir de férias, brincar, dançar, desfrutar de seus hobbies.

Afiar, afiar, afiar!

## MISSÃO

Isto foi um olhar rápido. Só uma pequena quantidade de sabedoria de Covey se encontra aqui expressa.

Vamos encerrar com uma questão importante: O que está aqui a fazer? Qual é a sua vocação específica ou missão na vida? Nós todos temos uma. Qual é a sua?

Escrevê-la! Vivê-la!

Encontra-se preso na vida? Anote a pergunta: "Qual é a minha missão específica na vida?" De seguida, basta escrever "Minha missão específica na vida é..." e deixe fluir. Não se censure nem precisa que a missão seja o "certo". Basta escrever.

O processo de descoberta de quem somos, quais são os nossos maiores dons e como podemos dar àqueles o que mundo tem, pelo menos a minha árdua experiência. Não é só estalar os dedos e dizer: "Aha! É isso! "Pelo menos eu fiz.

Eu tive muitas idéias surpreendentes / descobertas / distinções, mas elas vêm com uma mistura (quase sempre) de vivências com a questão, qual a minha missão na vida e se tenho a coragem de começar a dar passos pequenos (e / ou grandes); sinto-me intuitivamente chamado a fazer um esforço para viver na mais profunda integridade dos meus valores.·

