



# CLUBE Q21

O MELHOR TEMPO DA  
SUA VIDA



TANQUE  
CHEIO

 @GLENDONASSIS

# OLÁ FAMILY!!

Estou muito feliz que vocês estão aqui para esse tempo de transformação. Em 5 semanas eu vou te ajudar, te inspirar e ativar seu potencial para começar este novo capítulo da sua vida.

Este Workbook contém exercícios que irão te ajudar a ir mais profundo em seu conhecimento e aplicações do que você aprenderá nestes encontros.

Para aproveitar ao máximo este treinamento, aqui está algumas recomendações:

## 1 IMPRIMA ESSE WORKBOOK

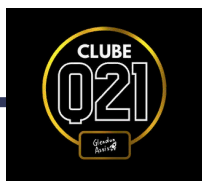
Antes de cada encontro, tenha esse material em mãos. Se não tiver impressora, anote tudo em um caderninho reservado para esse treinamento. Eu tenho certeza que terá um melhor aproveitamento fazendo isso.

## 2 COMPARTILHE O QUE APRENDEU NO INSTAGRAM

Eu amo ler os depoimentos e compartilhar no instagram os insights e desbloqueios que vejo nesse treinamento. O que você compartilha inspira pessoas que estão no treinamento e as que não estão aqui ainda.

## 3 SINTA SE PARTE DESSA COMUNIDADE

Estudos comprovam que ser parte de uma comunidade aumenta sua prestação de contas e aprofunda seu aprendizado. Sinta se parte desta comunidade par tirar melhor proveito dessa experiência.



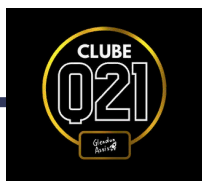
## ANTES DE COMEÇAR O TREINAMENTO, RESPONDA 2 PERGUNTAS:

POR QUE VOCÊ ESTÁ NESSE TREINAMENTO?

LISTE AS ÁREAS DA SUA VIDA QUE VOCÊ SENTE QUE ESTÁ PRECISANDO DE UM RECOMEÇO:

“

**VOCÊ ESTÁ A 2 MILÍMETROS  
DE DISTÂNCIA DE UMA  
VIDA COMPLETAMENTE  
DIFERENTE.**



# SE TORNANDO O PROTAGONISTA DA SUA VIDA

MEU PERFIL COMPORTAMENTAL EM PORCENTAGEM:

**DOMINANTE:**

**INFLUENTE:**

**ESTÁVEL:**

**ANALÍTICO:**

ÂNCORAS DE CARREIRA:

---

---

---

FORÇAS PESSOAIS:

---

---

---

---

---

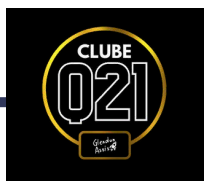
LINGUAGEM DO AMOR:

---

---

“

QUEM NÃO TEM IDENTIDADE  
PRÓPRIA, VIRA UMA CÓPIA. SER  
AUTÊNTICO É A IDENTIDADE  
QUE DEUS ESPERA DE VOCÊ



# SE TORNANDO O PROTAGONISTA DA SUA VIDA

QUAL A COBRANÇA DO MEIO SOBRE MIM?

---

---

---

COMO POSSO COMEÇAR A DESENVOLVER ESSAS HABILIDADES?

---

---

---

QUAIS AS PRINCIPAIS HABILIDADES PRECISO FOCAR NESSE MOMENTO?

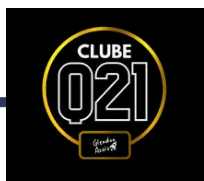
---

---

---

“

**QUEM NÃO TEM IDENTIDADE  
PRÓPRIA, VIRA UMA CÓPIA. SER  
AUTÊNTICO É A IDENTIDADE  
QUE DEUS ESPERA DE VOCÊ**



## SE TORNANDO O PROTAGONISTA DA SUA VIDA

NA SUA CARREIRA ATUAL VOCÊ TERÁ OPORTUNIDADE DE DESENVOLVER ESSAS ÂNCORAS?

---

---

---

TENHO USADO MINHAS VIRTUDES DIARIAMENTE?

---

---

---

TENHO ME COMUNICADO EM MINHA LINGUAGEM DO AMOR?

---

---

---

“

**QUEM NÃO TEM IDENTIDADE  
PRÓPRIA, VIRA UMA CÓPIA. SER  
AUTÊNTICO É A IDENTIDADE  
QUE DEUS ESPERA DE VOCÊ**

# 4 TANQUES DE CRESCIMENTO



## SAÚDE

FÍSICA, EMOCIONAL E ESPIRITUAL

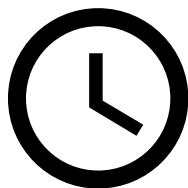
Seu corpo é o veículo que te ajuda a alcançar satisfação. É importante trabalhar a saúde física, emocional e espiritual toda semana.



## RELACIONAMENTO

ÍNTIMO, FAMILIAR E AMIZADE

Eu acredito que não tem uma fonte maior de dor ou prazer do que nossos relacionamentos. Criar um relacionamento saudável não acontece sem investir tempo nele.



## TEMPO

AGENDA

Você precisa aprender a controlar seu foco. A qualidade da sua vida é determinada pelo poder do foco. Um gerenciamento de tempo bem feito irá te dar mais tempo livre para investir no que realmente é importante.



## RIQUEZA

TRABALHO, FINANCEIRO

O que preciso saber para gerar riqueza? Realidade atual, como você investe seu dinheiro, ser congruente vivendo o que fala, e principalmente sendo organizado. Neste tanque você irá colocar o foco em seu trabalho e em seu orçamento financeiro.

# ANÁLISE DE CONTENTAMENTO

---



Corpo Físico,

QUÃO FELIZ VOCÊ ESTÁ COM SUA SAÚDE E SUA ALIMENTAÇÃO?



Emocional

COMO VOCÊ AVALIA SUA PAZ DE ESPIRITO E ESTABILIDADE PSICOLÓGICA?



Espiritualidade/Contribuição

VOCÊ TEM O HÁBITO DE SE CONECTAR ESPIRITUALMENTE? FAZ DEVOCIONAL?



Relacionamento

COMO VOCÊ AVALIA SEU RELACIONAMENTO ÍNTIMO, FAMILIAR, AMIZADES?



Tempo

COM QUE EFICÁCIA VOCÊ CONCLUI SUAS TAREFAS SEMANAIS? USA AGENDA?



Trabalho/Missão

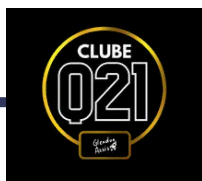
VOCÊ GOSTA DO QUE FAZ? ESTÁ AJUDANDO PESSOAS COM SEU TRABALHO?



Financeiro

VOCÊ PLANEJA SEUS GASTOS? USA ALGUMA PLANILHA FINANCEIRA?





# 4 TANQUES PARA ENCHER TODA SEMANA

Depois de conhecer as principais áreas da sua vida, responda com sinceridade.

COMO VOCÊ ESTÁ REALMENTE? DE VERDADE?

---

---

---

---

Vamos aprofundar neste questionário com uma das minhas ferramentas favorita.  
**O Marcador de Gasolina.**

VOCÊ IRÁ ANALISAR 4 TANQUES DA SUA VIDA:



**SAÚDE**

FÍSICA, EMOCIONAL E ESPIRITUAL



**RELACIONAMENTO**

ÍNTIMO, FAMILIAR E AMIZADE



**TEMPO**

AGENDA



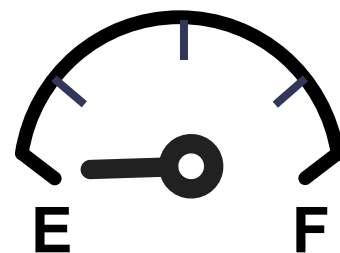
**RIQUEZA**

TRABALHO, FINANCEIRO

# O MARCADOR DE GASOLINA

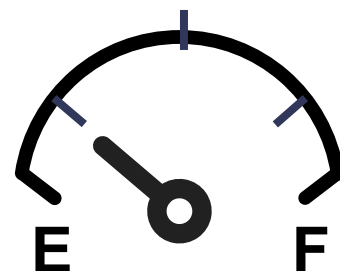
## TANQUE VAZIO

Você se sente totalmente esgotado nesta área.  
Perdido e confuso.  
Você não tem ideia de como seguir em frente.



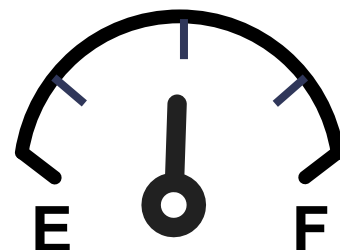
## UM QUARTO DO TANQUE

Você está se sentindo esgotado.  
Você sente pouca energia.  
Você pode saber o que deve fazer, mas não consegue fazer nada a respeito.



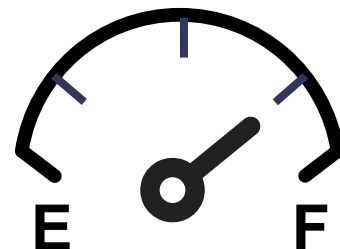
## MEIO TANQUE

Você está no processo de mudar isso.  
Você está cheio de desejo, mas não tem orientação sobre como melhorar essa área de sua vida. Você se sente esgotado quando sofre contratempos, mas sabe que há um futuro melhor esperando por você nessa área.



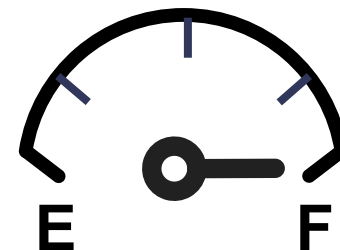
## TRÊS QUARTOS DO TANQUE

Te deixa animando e feliz.  
Pode melhorar, mas está feliz com o progresso que está fazendo.  
Nem sempre é perfeito, mas você se sente muito satisfeito nessa área.



## TANQUE CHEIO

Totalmente Energizado.  
Você se sente realizado.  
Você está animado com sua visão de futuro nessa área.  
Satisfação Plena e em constante crescimento.

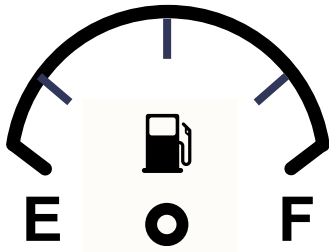


# O MARCADOR DE GASOLINA

## SAÚDE

FÍSICA, EMOCIONAL E ESPIRITUAL

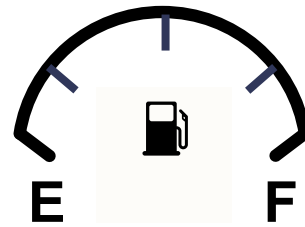
ONDE ESTÁ O MARCADOR DO SEU TANQUE NESTAS ÁREAS?  
(FAÇA UMA LINHA MARCANDO)



## RELACIONAMENTOS

ÍNTIMO, FAMILIAR E AMIGOS

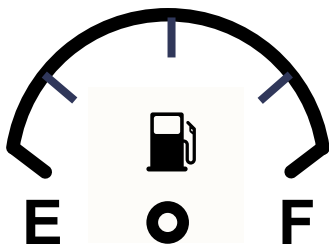
ONDE ESTÁ O MARCADOR DO SEU TANQUE NESTAS ÁREAS?  
(FAÇA UMA LINHA MARCANDO)



## TEMPO

AGENDA

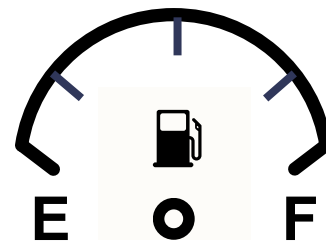
ONDE ESTÁ O MARCADOR DO SEU TANQUE NESTAS ÁREAS?  
(FAÇA UMA LINHA MARCANDO)



## RIQUEZA

TRABALHO, CONTROLE FINANCEIRO

ONDE ESTÁ O MARCADOR DO SEU TANQUE NESTAS ÁREAS?  
(FAÇA UMA LINHA MARCANDO)



# TESTE TRIADE DO TEMPO

**1** Nunca - **2** Raramente - **3** Às vezes - **4** Quase sempre - **5** Sempre

PERGUNTA		PONTUAÇÃO				
<b>1</b>	Costumo ir a eventos, festas ou cursos, mesmo sem ter muita vontade, para agradar meu chefe, meus amigos ou família.	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Não consigo realizar tudo que me propus fazer no dia e preciso fazer hora extra e levar trabalho para casa	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Quando recebo um novo e-mail, costumo dar uma olhada para checar o conteúdo.	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Costumo visitar, com regularidade, pessoas relevantes em minha vida, como amigos, parentes e filhos.	1	2	3	4	5
<b>5</b>	É comum aparecerem problemas inesperados no meu dia a dia.	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Assumo compromissos com outras pessoas ou aceito novas posições na empresa, mesmo que não goste muito da nova atividade, se for para aumentar meus rendimentos ou obter uma promoção.	1	2	3	4	5
<b>7</b>	Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo, e nele posso fazer o que quiser.	1	2	3	4	5
<b>8</b>	Costumo deixar para fazer relatórios, imposto de renda, compras de Natal, estudar para provas e outras tarefas perto do prazo de entrega.	1	2	3	4	5

# TESTE TRIADE DO TEMPO

<b>9</b>	Nos dias de descanso, costumo passar boa parte do dia assistindo à televisão, jogando ou acessando a internet.	1	2	3	4	5
<b>10</b>	Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana.	1	2	3	4	5
<b>11</b>	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na realidade correta.	1	2	3	4	5
<b>12</b>	Costumo participar de reuniões sem saber direito o conteúdo, o porquê devo participar ou a que resultado aquele encontro pode levar.	1	2	3	4	5
<b>13</b>	Consigo melhores resultados e me sinto mais produtivo quando estou sob pressão ou com o prazo curto.	1	2	3	4	5
<b>14</b>	Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados.	1	2	3	4	5
<b>15</b>	Leio muitos e-mails desnecessários, com piadas, correntes, propagandas, apresentações, produtos etc.	1	2	3	4	5
<b>16</b>	Estive atrasado com minhas tarefas ou reuniões nas últimas semanas.	1	2	3	4	5
<b>17</b>	Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria.	1	2	3	4	5
<b>18</b>	É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou tarefa.	1	2	3	4	5

# TESTE TRIADE DO TEMPO

CONJUNTO A		CONJUNTO B		CONJUNTO C	
Pergunta	Valor	Pergunta	Valor	Pergunta	Valor
1		4		2	
3		7		5	
6		10		8	
9		11		13	
12		14		16	
15		17		18	
<b>Total A =</b>		<b>Total B =</b>		<b>Total C =</b>	

**TOTAL GERAL (Soma de A, B e C):** \_\_\_\_\_.

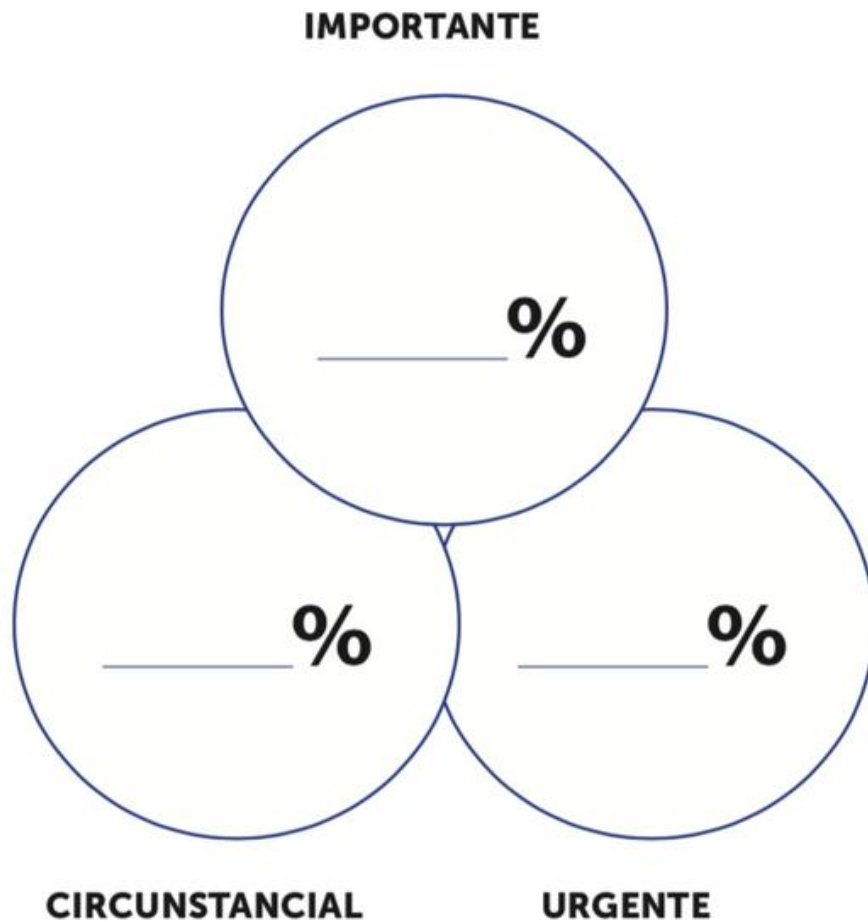
Muito bem! Para finalizar, vamos descobrir a porcentagem de seu tempo em cada tarefa da tríade. Veja as instruções a seguir, fazendo as contas com sua calculadora e anote a porcentagem de cada esfera no campo correspondente da tríade:

Esfera da **Importância**:  $\frac{\text{Total B}}{\text{Total geral}} \times 100 =$  \_\_\_\_\_

Esfera da **Urgência**:  $\frac{\text{Total C}}{\text{Total geral}} \times 100 =$  \_\_\_\_\_

Esfera da **Circunstância**:  $\frac{\text{Total A}}{\text{Total geral}} \times 100 =$  \_\_\_\_\_

# RESULTADO DA TRÍADE DO TEMPO



## Os tipos de Tríade

**Tríade do Super-Homem**, que é sobre a composição daquele que está sempre apagando incêndios, resolvendo crises para ele e para outras pessoas.

A esfera das circunstâncias também é grande, pois é quando ele foge de sua rotina estressante. Nunca sobra tempo para as coisas que realmente importam para esses personagens.

**A Tríade do Comodista**. Esse, a quem Barbosa apelida de Hommer Simpson, é aquele que vive de acordo com o que as outras pessoas decidem.

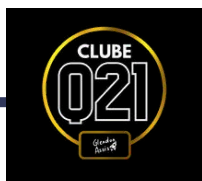
Tem seu emprego (do qual ele não gosta), por que a sociedade obriga, tem sua mulher (a qual não ama), pelo mesmo motivo e etc. Eles não têm sonhos, ou têm sonhos impossíveis (que é o mesmo que não ter) e nunca lutam por eles. Vivem na roda do mais fácil e são coadjuvantes de sua própria peça.

A última composição perigosa é a do **Equilibrista**. Não consegue dizer não e tem pouco ou nenhum hábito de planejamento.

O equilibrista assimila todas as coisas que aparecem de última hora. São pessoas que estão sempre ocupadas e mesmo assim aceitam novas tarefas.

Normalmente é uma fuga para evitar a responsabilidade de fazer suas próprias escolhas.





“

**PEQUENAS DECISÕES CRIAM  
EFEITO CASCATA, POSITIVO  
OU NEGATIVO, EM SUA  
VIDA.**

**APENAS 30 MINUTOS POR DIA EM SEUS SONHOS  
EM UM ANO É O EQUIVALENTE A 5 SEMANAS DE  
TRABALHO EM ALGO QUE IMPORTA**

SE VOCÊ TIVESSE 5 SEMANAS PARA SE CONCENTRAR INTEIRAMENTE EM SI MESMO E NAS  
COISAS QUE SÃO IMPORTANTES PARA VOCÊ, COMO VOCÊ GASTARIA ESSE TEMPO?

---

---

---



# SAÚDE

FÍSICA, EMOCIONAL E ESPIRITUAL

## RESULTADO

O que eu quero?

## PROPÓSITO

Por que eu quero?

## PLANO DE AÇÃO

Como posso fazer agora?

# RELACIONAMENTO

ÍNTIMO, FAMILIAR AMIZADE

## RESULTADO

O que eu quero?

## PROPÓSITO

Por que eu quero?

## PLANO DE AÇÃO

Como posso fazer agora?

# TRABALHO

## RESULTADO

O que eu quero?

## PROPÓSITO

Por que eu quero?

## PLANO DE AÇÃO

Como posso fazer agora?

# FINANCEIRO

## ORÇAMENTO MENSAL

## RESULTADO

O que eu quero?

## PROPÓSITO

Por que eu quero?

## PLANO DE AÇÃO

Como posso fazer agora?

# VIAGENS

## RESULTADO

O que eu quero?

## PROPÓSITO

Por que eu quero?

## PLANO DE AÇÃO

Como posso fazer agora?

# CONTRIBUIÇÃO

DOAÇÕES OU VOLUNTARIADO

## RESULTADO

O que eu quero?

## PROPÓSITO

Por que eu quero?

## PLANO DE AÇÃO

Como posso fazer agora?

# REALIDADE FINANCEIRA ATUAL

## JULHO

## 2023

RECEITAS:

DESCRIÇÃO	VALOR
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

RESUMO:

RECEITAS: \_\_\_\_\_

GASTOS FIXOS: \_\_\_\_\_

GASTOS VARIÁVEIS: \_\_\_\_\_

DÍVIDAS: \_\_\_\_\_

SOBROU/FALTOU: \_\_\_\_\_

INVESTIMENTOS: \_\_\_\_\_

GASTOS FIXOS:



DESCRIÇÃO	VALOR
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

GASTOS VARIÁVEIS:



DESCRIÇÃO	VALOR
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

INVESTIMENTOS:



OBJETIVO: \_\_\_\_\_

DATA DA APL:

SALDO ATUAL:

VALOR APLICADO:

SALDO ATUALIZADO:

DÍVIDAS:



CREDOR: \_\_\_\_\_

DATA VENC:

SALDO DEVEDOR ATUAL:

PARCELAS:

SALDO DEVEDOR FINAL:

# CARTA AO FUTURO



\_\_\_/\_\_\_/2024

*E um ano se passou, desde que entrei para o Clube Q21 com Glendon Assis.*

# ANOTAÇÕES

