

Título: Agenda • Diário do Jovem Vencedor  
Autoria: © Pedro Gomes Vargas  
Coordenação da edição: © Alfarroba  
Design e paginação: Marta Rosmaninho  
Revisão: Andreia Salgueiro  
Impressão e acabamento: Portugal  
ISBN: 978-989-9068-58-2

1.ª edição: novembro 2022

uma edição da Alfarroba  
© novembro 2022, Alfarroba

telefone: 210 998 223  
e-mail: geral@alfarroba.com.pt



www.alfarroba.com.pt

Apoio:



## Bem-vindo, *Jovem Vencedor!*

Se tens esta agenda na mão é porque és um(a) jovem que decidiste fazer da tua vida uma verdadeira obra de arte! E és mesmo tu o(a) maior responsável por escolher uma vida em que te sintas bem, em que te sintas feliz e realizado(a).

Nesta altura deves estar a pensar: mas então o que significa ser um(a) jovem vencedor(a)? Apesar de poderem existir muitas respostas possíveis, a única resposta correta é a seguinte: és tu próprio(a) que defines o que é para ti ser um(a) jovem vencedor(a)!

Esta agenda vai ajudar-te a descobrires o teu caminho e a decidires como percorrê-lo, através de algumas ferramentas que te vão ajudar a encontrar o teu próprio conceito de jovem vencedor na vida.

Pronto(a) para embarcar na aventura?

*O mundo está na mão daqueles que têm a coragem de sonhar e de correr o risco de viver seus sonhos.*

Paulo Coelho

### Redes sociais

-  [Academia de Jovens Vencedores](#)
-  [@academia.jovens.vencedores](#)
-  [@academiajovensvencedores](#)
-  [Academia de Jovens Vencedores](#)

*Esta agenda pertence a*

---

*Contacto telefónico*

---

## Índice

1	Introdução
2	Esta agenda pertence a
4	Como usar esta agenda
16	<i>Parte 1 - Autoconhecimento</i>
17	Valores
21	Propósito de vida
26	Análise SW
29	A Roda da vida
32	<i>Parte 2 - Sonhos e objetivos</i>
34	Modelo SMART
40	<i>Parte 3 - Agenda de consulta rápida</i>
54	<i>Parte 4 - Agenda • diário anual</i>
	Desafio mensal
58	Gratidão
82	Atenção plena e saúde mental
108	Inteligência emocional
134	Motivação e foco
160	Autoconfiança
184	Resiliência
210	Exercício físico, alimentação e sono
238	Educação financeira
264	Empreendedorismo
292	Empregabilidade
320	Empatia, compaixão e solidariedade
346	Relacionamentos
368	Reflexão de fim de ano
374	Bibliografia

# Como usar esta agenda

Vamos explicar-te como usar esta agenda em 4 partes:

- 1 ▶ *Autoconhecimento*
- 2 ▶ *Sonhos e objetivos*
- 3 ▶ *Agenda de consulta rápida*
- 4 ▶ *Agenda • diário anual*

Como usar as **fitas marcadoras**:

- Fita 1** ▶ Marca a página da *agenda de consulta rápida* no mês em que estiveres
- Fita 2** ▶ Marca a página do *registo de início de mês* no mês em que estiveres
- Fita 3** ▶ Marca a página do *registo diário* no dia em que estiveres

## Autoconhecimento

### Parte 1



É importante realizares estas ferramentas de autoconhecimento antes de começares realmente a utilizar a *agenda de consulta rápida* e a *agenda de dia a dia*.

O objetivo principal destas ferramentas é permitir que te conheças melhor, a pensares na pessoa que és, naquilo de que mais gostas, quais os teus pontos fortes e os teus pontos a melhorar e qual o teu propósito de vida, aquilo que mais te apaixona e faz o teu coração bater mais depressa.

Não tenhas pressa em fazer toda esta parte de autoconhecimento. Não tens de fazer tudo de seguida. Leva o teu tempo. São exercícios para os quais vais precisar de pensar com calma. Normalmente, entre 3 a 7 dias é o suficiente para refletires e realizares todos estes exercícios de autoconhecimento.

*As ferramentas que vais utilizar são:*

- ▶ **Lista de valores** que te ajudará a refletir sobre quais são os valores mais importantes para ti e que te ajudam a tomar as decisões da tua vida.
- ▶ **Propósito de vida** que te ajudará a pensar o que é mais importante na tua vida, aquilo que realmente te apaixona.
- ▶ **Análise SW pessoal** é uma ferramenta que te ajudará a pensar em quais as tuas maiores qualidades e quais as áreas que precisas de melhorar.
- ▶ **Roda da vida** que te ajudará a refletir quais são as áreas mais importantes da tua vida e se estás satisfeito, de momento, com cada uma destas áreas.



## Sonhos e objetivos

### Parte 2

**Primeiro**, vamos tentar ajudar-te a refletir sobre quais os sonhos e grandes objetivos que tens para a tua vida.

Em **segundo** lugar, vamos dar-te uma ajuda a definir objetivos mais pequenos para um ano, que possam contribuir para os teus sonhos e objetivos maiores que já definiste anteriormente.

Vamos pôr estes objetivos de acordo com o *Modelo SMART*, para que seja possível definires bem os objetivos e saberes como alcançá-los.



## Agenda de consulta rápida

### Parte 3

Esta agenda está preparada para te acompanhar durante um ano, a partir do primeiro dia que a adquirires.

Esta é uma das razões pelas quais é diferente de todas as outras agendas! Não tens um ano já definido, a agenda começa a partir do momento em que a começares a preencher!

#### Passos para utilizar a tua agenda pela primeira vez:

**Passo 1** ▶ Preenche a tua identificação da *agenda* página 2 para que, no caso de a perderes, esta possa ser devolvida.

**Passo 2** ▶ Preenche na *agenda de consulta rápida* o nome de todos os meses a partir do mês em que vais iniciar a agenda.

**Passo 3** ▶ Abre um calendário na *internet* e, ainda na agenda de consulta rápida, risca os dias 31 dos meses que tem só 30 dias. No mês de fevereiro, consoante o ano for bissexto ou não, risca os dias 28, 29, 30 e 31.

**Passo 4** ▶ Este passo demora um pouco mais, mas depois terás a agenda pronta a usar! Consulta o calendário na *internet* e, em cada mês, preenche as iniciais do dia da semana, como mostra a tabela ao lado.

SEG	Segunda-feira
TER	Terça-feira
QUA	Quarta-feira
QUI	Quinta-feira
SEX	Sexta-feira
SAB	Sábado
DOM	Domingo

## E já está!

Tens a tua agenda de consulta rápida pronta a utilizar!

Esta agenda serve para consultares os compromissos mais importantes, de que não te poderás mesmo esquecer, como por exemplo uma reunião, um teste, um exame, uma entrevista de emprego, o prazo de entrega de um trabalho, ou outro.

Deverás ter uma das fitas marcadoras a marcar o mês em que encontras, para facilmente consultares os teus compromissos mais importantes do mês.

**Não esquecer:** assim que um compromisso importante for marcado, regista imediatamente na tua *agenda de consulta rápida*.





## Agenda • diário anual

### Parte 4

Aqui vais começar a tua *agenda • diário anual*. Vais construir o teu ano passo a passo, dia após dia, semana após semana, mês após mês.

Registo de início de ano

Registo de início de mês



## Desafio mensal

No início de cada mês vamos fazer-te um desafio mensal com o objetivo de te desenvolveres em várias áreas enquanto percorres o teu caminho.

Podes ler e aceitar o desafio desse mês, podes escolher fazer o desafio de outro mês ou podes decidir fazer qualquer desafio em qualquer altura. Apenas te aconselhamos a começar um desafio no início do mês.

*Tu és o mestre do teu destino!*

Os desafios mensais são os seguintes:

- Mês 1 ▶ Gratidão
- Mês 2 ▶ Atenção plena e saúde mental
- Mês 3 ▶ Inteligência emocional
- Mês 4 ▶ Motivação e foco
- Mês 5 ▶ Autoconfiança
- Mês 6 ▶ Resiliência
- Mês 7 ▶ Exercício físico, alimentação e sono
- Mês 8 ▶ Educação financeira
- Mês 9 ▶ Empreendedorismo
- Mês 10 ▶ Empregabilidade
- Mês 11 ▶ Empatia, compaixão e solidariedade
- Mês 12 ▶ Relacionamentos

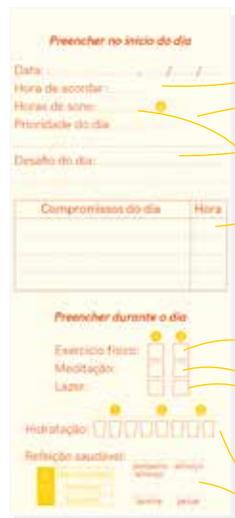


## Registo diário

Com apenas **15 minutos** por dia, ao preencheres este registo diário, vais conseguir:

- ▶ Planificar melhor o teu dia.
- ▶ Lembrar dos teus compromissos.
- ▶ Promover bons hábitos e registar os hábitos que te fazem evoluir.
- ▶ Refletir acerca de como correu o dia, o que correu bem, o que correu menos bem e o que podes fazer para melhorar.

E vais ver que estes 15 minutos diários não serão perdidos! Serão um investimento importante para a tua vida.



### Preencher no início do dia

ou, aconselhável, na noite anterior

Dedica **5 minutos** no início do teu dia a escrever:

- ▶ A prioridade do dia.
- ▶ O desafio do dia.
- ▶ Os compromissos.

Ao acordar regista a hora:

- ▶ Em que acordaste.
- ▶ Quantas horas dormiste.

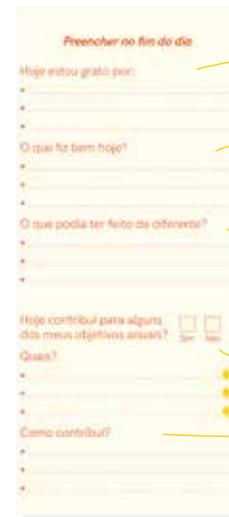
São apenas 5 minutos que podem tornar o teu dia mais focado no que é realmente importante!

### Preencher durante o dia

Durante o dia são necessários apenas alguns segundos para registares se:

- ▶ Fizeste 1 ou 2 vezes exercício físico assinala com
- ▶ Realizaste 1 ou 2 vezes meditação assinala com
- ▶ Tiveste 1 ou 2 momentos de lazer assinala com
- ▶ Bebeste entre 1 a 8 copos de água
- ▶ As tuas refeições foram:

0 – Não saudável 0,5 – Aceitável 1 – Saudável



## Preencher no fim do dia

No final do dia dedica pelo menos **10 minutos** para refletir sobre ele. Refletir ajuda-te a melhorar o dia seguinte:

- ▶ Gratidão – as 3 melhores coisas que te aconteceram durante o dia.
- ▶ O que fizeste bem hoje?
- ▶ O que podias ter feito de diferente?
- ▶ Se contribuíste para algum dos teus objetivos anuais 1, 2 ou 3.
- ▶ Se sim, como contribuíste para cada um destes objetivos?

## E que tal jogarmos um jogo?

Cada **bom hábito** que tiveste durante o dia vai dar-te pontos.

Vamos ver se consegues os **20 pontos** de máximo no teu dia! Como se pontua? Fácil! Segue os pontos a amarelo! **1**

**Alimentação** ▶ cada refeição não saudável – 0 pts; aceitável – 0,5 pts; saudável – 1 pt. Soma os pontos aqui!

**Hidratação** ▶ 1 a 3 copos de água – 1 pt; 4 a 6 copos de água – 2 pts; 7 ou 8 copos de água – 3 pts.

**Lazer** ▶ um momento de lazer diário – 1 pt; dois momentos de lazer – 2 pts.

**Exercício físico** ▶ um momento de exercício físico (min. 15 min) – 1 pt; dois momentos de exercício físico (min. 15 min) – 2 pts.

**Sono** ▶ se dormiste no mínimo 8 horas, soma 4 pts.

**Meditação** ▶ um momento de meditação – 1 pt; dois momentos de meditação – 2 pts.

**Objetivos** ▶ hoje contribuíste para algum dos teus objetivos anuais? Se sim, para 1 objetivo – 1 pt; para 2 objetivos – 2 pts; para 3 objetivos – 3 pts.

**Pontuação final do dia** ▶ soma todos os pontos e verifica qual foi a tua pontuação do dia. O máximo são 20 pts.

**Pensamento do dia** ▶ aqui podes refletir, desabafar, desenhar, o que quiseres, pois este espaço é dedicado aos teus pensamentos do dia.

**Hora de deitar** ▶ coloca a hora em que prevês deitar-te.

**Registo de hábitos** ▶ vai até à página que está referida e faz o registo dos hábitos.



### Registo quinzenal

**Registo Quinzenal**

*«O primeiro 15 dias do mês e mais do mês»  
Vamos refletir!*

Quais as 3 melhores coisas que aconteceram nestes 15 dias?

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

Quais as 3 coisas mais difíceis e desafiantes pelas quais passaste nestes 15 dias?

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

Como agiste perante estas dificuldades?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quais os hábitos mais pontuados nestes 15 dias? Consultar tabela da página 10

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

Qual o principal hábito que desejás ver mais pontuado nos próximos 15 dias?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Atenção: o teu registo deve ser pessoal e íntimo.

### Registo de hábitos

No final de cada dia vai à página de *registo de hábitos* que está no final de cada mês e coloca o número 1 em cada hábito cumprido.

Por exemplo, se no dia 9 do mês foste pontual, coloca o número 1 neste sítio.

- ▶ Procedo do mesmo modo em cada dia e com cada hábito que cumpriste.
- ▶ Os hábitos que não cumpriste, deixa em branco.

Deste modo, verificarás quais os hábitos que praticas, ou não, regularmente e assim conseguirás melhorar.

**Registo de hábitos**

Hábito	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Levantar cedo																																
Tomar banho																																
Escovar os dentes																																
Comer saudável																																
Beber água																																
Praticar exercício físico																																
Organizar o tempo																																
Controlar o stress																																
Manter o contacto com familiares																																
Manter o contacto com amigos																																
Manter o contacto com o professor																																
Manter o contacto com o tutor																																
Manter o contacto com o orientador																																
Manter o contacto com o psicólogo																																
Manter o contacto com o médico																																
Manter o contacto com o enfermeiro																																
Manter o contacto com o farmacêutico																																
Manter o contacto com o nutricionista																																
Manter o contacto com o fisioterapeuta																																
Manter o contacto com o psicólogo clínico																																
Manter o contacto com o psicólogo comportamental																																
Manter o contacto com o psicólogo cognitivo-comportamental																																
Manter o contacto com o psicólogo de saúde																																
Manter o contacto com o psicólogo ambiental																																
Manter o contacto com o psicólogo organizacional																																
Manter o contacto com o psicólogo industrial																																
Manter o contacto com o psicólogo de marketing																																
Manter o contacto com o psicólogo de vendas																																
Manter o contacto com o psicólogo de recursos humanos																																
Manter o contacto com o psicólogo de gestão																																
Manter o contacto com o psicólogo de liderança																																
Manter o contacto com o psicólogo de comunicação																																
Manter o contacto com o psicólogo de negociação																																
Manter o contacto com o psicólogo de resolução de conflitos																																
Manter o contacto com o psicólogo de mediação																																
Manter o contacto com o psicólogo de arbitragem																																
Manter o contacto com o psicólogo de conciliação																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração																																
Manter o contacto com o psicólogo de reparação																																
Manter o contacto com o psicólogo de reconciliação																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da paz																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da justiça																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da dignidade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da honra																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da reputação																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da imagem																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da credibilidade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da confiança																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da integridade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da moralidade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da ética																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da probidade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da honestidade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da sinceridade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da franqueza																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da transparência																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da abertura																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da generosidade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da bondade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da compaixão																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da empatia																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da compreensão																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da tolerância																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da paciência																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da calma																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da serenidade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da tranquilidade																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da harmonia																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da paz interior																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da serenidade interior																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da tranquilidade interior																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da harmonia interior																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da paz interior plena																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da serenidade interior plena																																
Manter o contacto com o psicólogo de restauração da tranquilidade interior plena						</																										

