

Vítor Cruz

# CARTA NÁUTICA DA VIDA<sup>®</sup>

Imprima frente e verso as próximas duas páginas e siga as instruções que se seguem



Missão Pessoal

Eu me enxergo assim, no último dia da minha vida

Eu me enxergo assim, no ano \_\_\_\_\_ (10 anos após o primeiro planejamento)

Eu me enxergo assim, no ano \_\_\_\_\_ (5 anos após o primeiro planejamento)

CARTA NÁUTICA DA VIDA®

Valores

Atitudes a serem mantidas ou incentivadas

Família e Amor.

Amizade

Profissão e Des.

Finanças e Patr.

Metas Anuais

Metas para os próximos 30 dias

Saúde

Lazer

Espiritualidade

Sociedade

## INSTRUÇÕES:

Olá, a Carta Náutica da Vida® é um mapa para planejamento pessoal, criado por Vítor Cruz em 2013, para que você crie um compromisso com você mesmo de buscar uma vida de extremo valor em todos os pilares que te sustentam:

- Família e vida amorosa;
- Amizades;
- Profissão e Desenvolvimento;
- Finanças e Patrimônio;
- Saúde;
- Lazer;
- Espiritualidade;
- Sociedade.

Espero que você consiga levar sua vida em perfeito equilíbrio concretizando o máximo em cada um desses pilares até conquistar os seus maiores objetivos de vida. Sendo assim, vamos seguir os seguintes passos para preencher essa carta:

**Passo 1** – Olhe para cada um dos pilares que estão na página e anote, no espaço de cada pilar, tudo aquilo que na sua opinião pessoal, é algo de muito valor para você. Sejam coisas que já estão boas na sua vida, mas que você precisa dar a manutenção correta; seja aquilo que precisa melhorar em determinado pilar e você vai se comprometer em melhorar; ou ainda as suas paixões, entusiasmos, ou coisas que lhe instiguem grande senso de importância.

### Família e Amor.

Filhos  
Esposa  
Mãe  
Pai  
Irmão  
Avó  
Avô  
Primos

### Amigos

Amigo “André”  
Amigo “Beto”  
Amigo “Carlos”

### Profissão e Des

Projeto “A”  
Livro “B”  
Estudar tema “X”  
Estudar Língua “Y”

### Finanças e Patr.

Reduzir gastos  
Poupar mais  
Estudar sobre “F”

### Saúde

Alimentação  
Esporte “A”  
Academia  
Dentista  
Fonoaudiólogo  
Ortopedista  
Nutricionista

### Lazer

Viagem  
Teatro  
Música  
Gastronomia  
Programas TV  
Ócio

### Espiritualidade

Estudos sobre “X”  
Frequentar “Y”  
Lembrar do tema  
“Z”

### Sociedade

Projeto A  
Instituição B  
Palestra P  
Doar sangue  
Cadastro medula  
Conversar sobre Z  
Voluntariado

**Passo 2** – Escolha 10 valores (apenas 10) que são aqueles que mais representam quem você é ou deseja se tornar. Não aqueles que o mundo lhe impõe, mas aqueles que você realmente valoriza e representam seu modelo mental mais profundo. Segue alguns para exemplificar, mas você pode dar o nome que quiser aos seus valores:

*Felicidade, honestidade, humildade, gratidão, crescimento pessoal, crescimento financeiro, amor, determinação, família, paixão, confiança, segurança, liberdade, responsabilidade, contribuição, fidelidade, amizade, sinceridade, companheirismo, reconhecimento, aceitação, comprometimento, responsabilidade social, responsabilidade ambiental, respeito, altruísmo, foco, realização, saúde pessoal, solidariedade, equilíbrio, intensidade, sucesso, poder, coragem, fazer a diferença, deixar um legado, conforto, aventura, lazer, dignidade.*

Liste-os em ordem hierárquica. Ex.:

Valores
Família, Honestidade, Fazer a Diferença, Confiança, Crescimento Pessoal, Comprometimento, Foco, Gratidão, Fidelidade, Altruísmo.

Aproveite, e escreva também algumas atitudes que você precisa intensificar na sua vida, no campo que está ao lado dos valores. Exemplo:

Atitudes a serem mantidas ou incentivadas
Não falar mal dos outros;
Escutar mais do que falar;
Não ser grosseiro;
Não ter preconceitos.

**Passo 3** – Agora que você já fez essa passada geral em todos os pilares e mapeou seus 10 valores principais, eu chego o momento de você pensar sobre a sua missão de vida. Seu propósito. Mas fique tranquilo, achar a sua missão não será algo que você fará de uma vez, ela é decorrência não de um ato, mas de um processo.

Um processo que muitas vezes leva a um **achado provisório**, que vai evoluindo e evoluindo, acompanhando a sua evolução como pessoa. A verdade, então, é que por mais que existam questionários e dicas que realmente lhe ajudam a ter um direcionamento sobre o tema, você não vai achar sua missão imediatamente, da noite para o dia. Não é assim que funciona. Dicas:

- 1- **Missão não tem estritamente a ver com objetivo de vida**, ou seja, aquelas metas que depois que são alcançadas se esgotam e devem ser substituídas. A missão está mais próxima de um porquê, um modo de viver e enxergar as coisas, ela não se esgota, pois não se alcança, **ela se concretiza dia após dia**.
- 2- **A palavra-chave que está vinculada à missão se chama “importância”**. A sua missão é sempre algo em que você enxerga uma importância extrema. Dessa forma, ali que você deve começar a procurar.
- 3- Em que você enxerga importância extrema na sua vida, na sua família, nos seus amigos, na sua sociedade, em sua profissão ou na parte espiritual? O que você faz com muito gosto e facilidade, podendo passar horas dedicado? O que é tão importante que lhe tira o sono na hora de dormir?

- 4- Calma, não tenha pressa em definir a sua missão. Comece definindo uma relação de tudo aquilo em que você enxerga extrema importância e se preocupe apenas em cuidar muito bem disso. Achar a missão será uma consequência que saltará aos seus olhos, em breve.

Exemplos de missões para preenchimento:

Missão Pessoal:

“Ajudar pessoas doentes e solitárias a terem mais alegria e melhor qualidade de vida”.

“Usufruir ao máximo cada oportunidade de aproveitar a vida”

“Lutar por uma sociedade mais justa e melhor para se viver”.

“Ajudar pessoas a concretizarem o máximo de seu potencial de vida”.

**Passo 4** – Agora é a hora de você preencher como você se enxerga no último dia da sua vida, depois, como você se enxerga daqui a 10 anos e 5 anos. Para isso, eu gostaria de lhe fazer uma pergunta:

**Imagine que você consiga estar em perfeita lucidez no último dia de sua vida e saiba que, em poucos instantes, não terá oportunidade de realizar mais nada. O que você gostaria de observar quando olhar para trás nesse momento?**

**Pense de uma forma ampla, em todos os pilares da sua vida: família, amigos, profissão, lazer, até mesmo na sua condição como um membro de nossa sociedade.**

**Que realizações encheriam você de orgulho? O que lhe daria aquela paz de espírito em saber que efetivamente viveu e não somente sobreviveu?**

**Como seria a sua visão sobre você mesmo, nesse momento da vida, que faria você encher a boca para falar “veja como a minha vida foi sensacional!”?**

Que tal escrever como seria essa visão que você imaginou de você mesmo nessa data? Exemplo:

Eu me enxergo assim, no último dia da minha vida:

Eu terei sido fiel à minha missão de vida e terei aproveitado os grandes momentos em família, com meus filhos e amigos. Terei conseguido uma extrema realização profissional e contribuído para que milhões de pessoas tenham tido efetivamente uma vida melhor, concretizando seus sonhos e formando uma sociedade mais produtiva e melhor para se viver.

E dessa visão do último dia da sua vida, você deve desmembrá-la para daqui a 10 e 5 anos, de forma que que você consiga colocar seu “navio” na rota certa para concretizá-la. Exemplos:

Eu me enxergo assim, no ano 2026 (10 anos após o primeiro planejamento):

**Meta simples:** Estar casado. Ter dois filhos. Ter participado de projetos filantrópicos. Estar com a casa quitada. Ter conseguido presenciar e prestigiar importantes conquistas de amigos e familiares. Ter conseguido alcançar a posição de diretor da empresa. Sentindo-me saudável e com vitalidade.

**Meta ousada:** Ser recordista brasileiro de determinado esporte. Ter vendido 5 milhões de livros.

Eu me enxergo assim, no ano 2021 (5 anos após o primeiro planejamento):

**Meta simples:** Ter concluído o doutorado. Ter concluído certo tratamento médico. Ter um filho. Ter conseguido alcançar a posição de gerente da empresa.

**Meta ousada:** Ter vendido 1 milhão de livros.

**Passo 5** – Trace as suas metas anuais e para os próximos 30 dias. Exemplo:

#### Metas Anuais

Doar sangue 2 vezes.  
Poupar X reais  
Ler 10 livros.  
Levar o filho para passear pelo menos 15 vezes.  
Emagrecer 12 Kg.

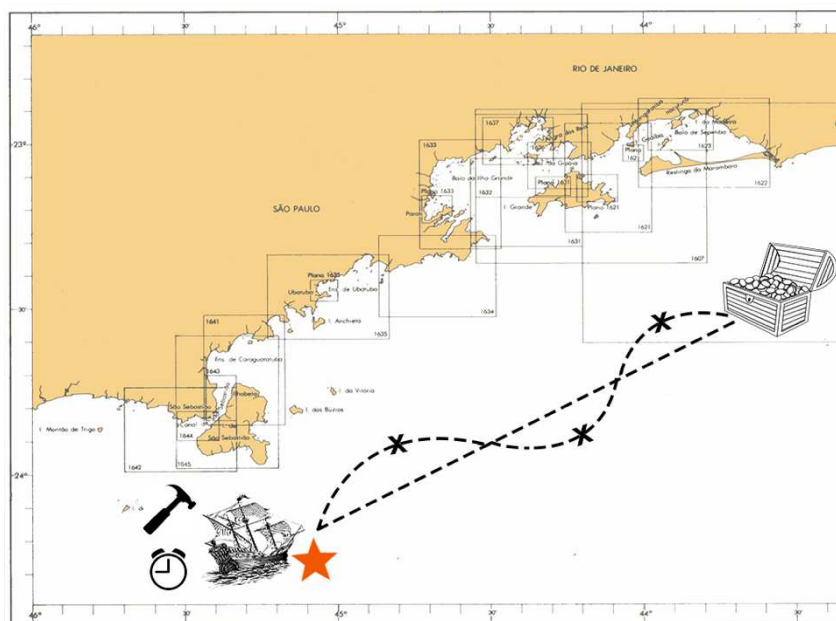
#### Metas para os próximos 30 dias

Ler 30 páginas do livro L  
Reservar hotel H  
Organizar 2 passeios com meu filho.  
Investir pelo menos Y reais.  
Ir ao teatro  
Emagrecer 1 Kg

**MUITO IMPORTANTE:** Como todos os meses suas metas mensais irão mudar, o ideal é que você **não preencha diretamente na folha da Carta Náutica da Vida. Use folhas de blocos autoadesivos**, facilmente achados em papelaria, de maneira que possam ser trocados a cada mês, sem atrapalhar o resto das informações ali descritas. Já as anuais, você pode escrever diretamente, pois pelo menos a cada ano, ou semestralmente, você precisa reescrever todo o seu planejamento de maneira a manter a sua Carta Náutica sempre atualizada.

Pronto! Você preencheu toda a sua Carta Náutica da Vida® e agora já tem um instrumento que lhe ajudará a navegar rumo aos seus maiores sonhos e a concretizar sua missão de vida. Lembre-se somente que, de nada vale a melhor rota traçada no papel, se ela não é colocada em prática no momento da navegação.

Crie o hábito de colocar a sua Carta Náutica em algum local onde você garanta que irá lê-la pelo menos uma vez, todos os dias, não a deixe no fundo da gaveta, é isso que irá garantir que você corrija a rota rumo aos seus objetivos.



**Desejo que você tenha “bons ventos” e muito sucesso na sua fantástica vida!**

**Vítor Cruz**

**IBECAV**