



## 08

# Explicação

O Quadrante II será composto pelas tarefas importantes, mas com tempo hábil para serem executadas. Por não terem o aspecto da urgência, é comum que acabem recebendo pouca atenção da maioria das pessoas, mas é o mais valoroso quadrante da matriz.

Aqui permanecerão as atividades relacionadas ao planejamento estratégico, desenvolvimento pessoal e profissional, aumento de competências, avaliação de riscos, bem como quaisquer ações concernentes a uma boa qualidade de vida. O tempo gasto nesse quadrante é, em geral, de qualidade. A sensação de controle que as atividades planejadas nos proporcionam ajuda a lidar com a maioria dos problemas antes que eles surjam e a permanecer com foco no que realmente importa.

Se as atividades do Quadrante II (prevenção, desenvolvimento de relacionamentos, identificação de novas oportunidades e planejamento) são claramente o centro do gerenciamento pessoal eficaz, como que a Amanda pode fazer para organizar e colocar essas coisas em prática?

Para ajudar a Amanda a ser uma pessoa mais focada em fazer o que é mais importante primeiro vale a pena ela considerar 3 critérios importantes.

Adianta a Amanda falar para seus colegas de trabalho que eles podem ficar tranquilo que ela já preparou um plano B caso apareça algum imprevisto durante o evento em que eles vão trabalhar e na verdade não fizer nada? Não, então ela precisa lembrar da importância da **coerência**.

A Amanda está muito focada em fazer a diferença em seu trabalho. Então fazer horas extras tem se tornado uma rotina, afinal de contas ela quer que tudo saia como o planejado para evitar surpresas. Isso é bom? É, mas cuidado! Ela não pode se esquecer de que manter o **equilíbrio** entre tudo o que ela fizer, isso inclui dar atenção também para sua saúde, para sua família, aprimoramento profissional e desenvolvimento pessoal.

O que acontece se a Amanda não se lembrar da sua Missão de Vida todos os dias? Suas expectativas podem diminuir e com isso ela pode retomar velhos hábitos, que já vimos que não são saudáveis. Então o ideal é que ele faça um **planejamento semanal** das coisas que ela precisa fazer. Ela pode continuar a fazer adaptações e ter prioridades diárias, mas a energia fundamental vai para a sua organização da semana.