

DESPERTOS – APOSTILA • AULA 01

FOCO DA SEMANA: SABER O QUE VOCÊ QUER

Mentoria conduzida por **Fernando Caesar**

PNL • Constelações Sistêmicas (Bert Hellinger) • Leader Training • Coaching • RPM (Rapid Planning Method) adaptado

Como usar este material

- Leia como um **guia prático** entre os encontros.
 - Execute **as dinâmicas simples** propostas.
 - Traga para a próxima aula o que for pedido em “**Tarefa da Semana**”.
-

0. Contexto da Mentoria DESPERTOS

- **Duração:** 3 meses.
- **Formato:** 1 encontro online por semana (ao vivo).
- **Objetivo macro:** alinhar propósito, planejamento e execução com equilíbrio emocional e visão sistêmica.
- **Base metodológica:** PNL, Constelações Sistêmicas, Leader Training, Psicanálise e o RPM de Anthony Robbins, **revisitado pela ótica de Fernando Caesar**.

O DESPERTOS é um caminho de clareza, ação e consciência sistêmica. Nesta primeira etapa, entramos no **R de Resultado**: definir com precisão **o que você quer**.

1. RPM em 3 Passos (Visão Geral)

O RPM é simples na forma e profundo na aplicação. Aqui está a estrutura que guia todo o processo:

1. R – Resultado (O QUÊ?)

- Descreva exatamente o que quer alcançar.
- Veja, ouça e sinta o resultado pronto (VAK).
- Coloque começo–meio–fim (datas e marcos).

2. P – Propósito (POR QUÊ?)

- Por que isso é importante para você? (0 a 10).
- O que você ganha e o que seu sistema ganha?
- Quais valores fundamentais são ativados?

3. M – Massive Action Plan (COMO?)

- Quais ações massivas levam do ponto A ao ponto B?
- Macroetapas → Tarefas-chave → Microações diárias.
- Revisões semanais para ajustar a rota.

Nesta semana, pare no “R”. Você só precisa clarear o que quer. O P e o M virão na Aula 02.

2. Aula 01 – O Passo Crucial: Definir o Resultado

Saber exatamente o que você quer é o gatilho de todo o processo. Enquanto isso não estiver claro, qualquer plano será nebuloso.

2.1 Perguntas-guia para o seu “R”

1. **O que exatamente eu quero?** (Descreva com verbos de ação e identidade: “sou”, “crio”, “lanço”, “entrego”...)
2. **Como saberei que consegui?** (Indicadores mensuráveis.)
3. **Quando termina?** (Data final e marcos intermediários.)
4. **Como é, na prática, esse resultado pronto?** (O que eu vejo, ouço e sinto?)
5. **Quem mais está envolvido ou impactado?** (Para checar a ecologia sistêmica.)

2.2 Linguagem que programa seu cérebro

- Troque “um dia” por uma data.
 - Troque “vou tentar” por “vou fazer X no dia Y às Z horas”.
 - Troque “quero ter...” por “eu crio / eu entrego / eu lanço...”.
-

3. Dinâmicas Simples para ajudar em suas definições (para casa)

Dinâmica 1 – Cartão do Resultado

Pegue um cartão (ou post-it grande) e escreva o seu Resultado que você quer em **uma frase clara e específica**. Exponha esse cartão em um lugar visível.

Checklist do Cartão:

- Verbo de ação/identidade
- Indicador de sucesso
- Prazo definido
- Descrição sensorial mínima (como é estar lá?)

Dinâmica 2 – Cena do Futuro (VAK)

Feche os olhos e viaje até o dia em que o Resultado está conquistado.

- **V (visual):** O que você vê ao seu redor?
- **A (auditivo):** O que ouve (internamente e externamente)?
- **K (cinestésico):** O que sente no corpo/emocionalmente?
Anote em 5 linhas para cada canal. Isso dá concretude ao cérebro.

Dinâmica 3 – Linha do Tempo no Chão

Coloque três folhas no chão: **Início – Marco – Fim**.

- Fique no **Fim** e descreva o que ocorre.
- Volte ao **Início** e perceba o primeiro passo óbvio.
(Essa dinâmica antecipa o M, mas o foco agora é sentir o Fim com clareza.)

Dinâmica 4 – Quadro “Não é / É”

Faça duas colunas:

- **Não é:** tudo o que seu resultado **não** é (para eliminar vagueza).
- **É:** a síntese precisa do que ele **é**.
Esse contraste ajuda a lapidar o texto final.

Dinâmica 5 – Pergunte ao Sistema

Mentalmente (ou conversando, se possível), pergunte às pessoas impactadas:

“O que você ganha ou perde se eu atingir esse resultado?”

Anote insights. Serve para ajustar detalhes e evitar sabotagens invisíveis.

4. Tarefa da Semana

1. **Escreva 3 versões do seu Resultado (R)** e escolha a melhor.
 2. Preencha o **Cartão do Resultado** (Dinâmica 1) e traga para a próxima aula.
 3. Faça pelo menos **uma das dinâmicas** (2, 3, 4 ou 5) e anote o que descobriu.
 4. Se quiser, avalie rapidamente seu nível de **energia/emoção** (0 a 10) em relação ao Resultado escolhido.
-

5. Antecipando o que vem pela frente

- **Aula 02:** Propósito/Porquê (P) – combustível emocional e sistêmico.
 - **Aula 03:** Massive Action Plan (M) – transformar visão em rota concreta.
 - **Aulas seguintes:** Execução, ajustes, equilíbrio sistêmico e celebrações.
-

6. Template RPM (para quando chegar a hora)

R – Resultado (o quê?)

- Descrição sensorial:
- Indicadores de sucesso:
- Datas (início / marco / fim):

P – Propósito (por quê?)

- O que eu ganho?
- Importância (0–10):
- O que outros ganham/perdem?
- Valores ativados:

M – Massive Action Plan (como?)

Macroetapa Tarefas-chave Prazo Responsável Recursos

Encerramento

Regra de ouro da semana: se não está claro, não está pronto. **Refine o “R”** até sentir que ele te tira da cama.

Use este material como um **parceiro de reflexão e ação**. Qualquer dúvida, anote e traga para o próximo encontro.

Vamos juntos.

Fernando Caesar