



planejamento anual de vida

ferramenta para o planejamento fluido de futuro pessoal

• A INCERTEZA É A ÚNICA REGRA •

bem-vinda | bem-vindo | bem-vinde

2021 foi um ano difícil que, após muitos meses de pandemia, nos mostrou a incerteza da vida com tudo. Forçou muitas pessoas a repensarem seus valores e suas prioridades, enquanto jogou outras centenas de milhares à dureza — da fome, da violência, do desemprego, da doença.

Nessa turbulência, nos demos conta que não sabemos olhar para o longo prazo: após mais de dois séculos criando uma sociedade baseada na indústria e no “Mercado” (esse deus abstrato que comanda a vida de muitos), nossos planos de vida muitas vezes se resumem ao trabalho e olham para um período curto de tempo, já que o mercado opera no curto prazo.

Diante desse cenário, em que tantos fatores que compõem a nossa realidade estão em colapso, desde a crise climática e sanitária global até a crise democrática, educacional e ética do Brasil, o pior que podemos fazer é deixar de sonhar, deixar de acreditar em melhores possibilidades e melhores futuros. Contudo, o sonho sozinho não basta, precisamos arregaçar as mangas e fazer acontecer.

Pensando em tudo isso, e impulsionada por uma rica troca no grupo da rede MADI*, criei essa primeira versão do Planejamento anual de vida. Essa ferramenta está baseada em meus conhecimentos de Design Estratégico e se inspira em outras ferramentas como a Teoria da Mudança, os Cenários Futuros, o Backasting e as narrativas.

O objetivo desse *planner* é ajudar você a: 1) visualizar melhor seu futuro no longo prazo, com base no legado que você quer deixar com a sua vida; e 2) desenhar os macro objetivos necessários e as realizações para chegar até lá.

Uma última ressalva, antes de prosseguirmos: leve em consideração que eu e você, que chegou até aqui, somos pessoas privilegiadas, por conseguirmos olhar e planejar nosso futuro. Por isso mesmo convido você a pensar fortemente no seu legado: como sua ação no mundo pode reduzir a desigualdade entre os seres que vivem conosco nesse lindo planeta.

Que você possa sonhar e voar alto, criando o melhor mundo que puderes imaginar, com o seu caminhar. Um ótimo planejamento de vida para você!

Coral Michelin
dezembro de 2021

(*) Mulheres Atuando em Design e Inovação: www.redemadi.com

instruções de uso

Esse livreto foi pensado para ser impresso (frente e verso) ou usado digitalmente com recursos de algum software ou aplicativo que possibilite incluir textos e notas. Caso prefira imprimir, faça-o a partir da página indicada (pg. 6) e tenha *post-its* à mão.

Esse é um planejamento de vida voltado para o longo prazo. Imaginar-se em um horizonte temporal amplo não é uma tarefa das mais fáceis, portanto lhe convido a fazer uma preparaçãozinha pessoal antes de começar. Um bom e relaxante banho, uma sequência de respirações profundas, uma música ambiente, coisas que possam aumentar sua concentração enquanto soltam sua mente.

Toda existência terrena funciona em ciclos: da Terra ao redor do Sol, da Lua orbitando ao nosso redor, das estações do ano, do amadurecimento e morte que sucede o nascimento de todo ser vivo. Portanto, esteja atenta | atento | atente aos seus próprios ciclos. Em que fase da vida você se encontra, neste momento? Em quais estará, daqui 5, 10 ou 20 anos?

Veja que estamos usando o calendário gregoriano. Esse calendário divide o tempo em períodos arbitrários (meses com 28, 30 e 31 dias??) não conectados com os ciclos naturais terrenos. Portanto, se você quiser combinar esse planner com outra métrica temporal, sinta-se à vontade! Você pode se conectar às estações do ano — aos equinócios e solstícios —, por exemplo.

Uma das características mais inegáveis da existência é a impermanência. Ou seja, a

transitoriedade de todos os fenômenos, situações e seres. **A incerteza é a regra.** Por esse motivo, a ferramenta tem alguns truques para possibilitar ajustes de planejamento ao longo dos anos. A ideia é que você possa usá-la ao longo da vida, ou por quanto tempo fizer sentido para você.

Não existe momento ideal para começar, mas ela consegue ser mais completa na virada de um ano para outro, quando você pode planejar o ano seguinte tendo em vista seu horizonte temporal amplo.

Quando usarmos pela **primeira vez**, trabalharemos com **cinco horizontes temporais**:

- Longínquo
- 20 anos
- 10 anos
- 5 anos
- 1 ano

Quando formos **atualizar anualmente**, vamos usar os horizontes de 20, 10, 5 e 1 ano, mantendo o longínquo fixo.

Dentro de cada ficha anual, trabalhamos com **quatro categorias de objetivos-chave**:

- Profissional
- Pessoal
- Autocuidado
- Intelectual

A categoria “intelectual” está incluída nessa ferramenta pela importância que a educação tem em nossas vidas e pelo pouco caso que geralmente fazemos de algo tão relevante. Em um país como o nosso, que propositadamente sucateia o ensino para que a população não

possa se emancipar, dar luz à nossa construção intelectual ao longo da vida pode ser um ato revolucionário.

O planejamento começa com o estabelecimento de uma linha-mestra para a sua vida, isto é, **a definição do propósito** que guiará suas ações e decisões futuras. Em seguida, você deverá estabelecer um **horizonte futuro longínquo** — o mais longe que você se sentir confortável fazendo e que sua fase de vida permitir. A partir desse horizonte, você fará um **backcasting**, até chegar no ano atual. Na próxima versão da ferramenta, você poderá **planejar o ano** em questão com mais detalhe. Mas essa versão ainda não está pronta.

Sugiro tornar o processo divertido para você. Eu fiz o meu todo à mão, com canetinhas coloridas e muitas versões de post-its e textos, ouvindo música. O processo à mão me deixa mais concentrada e faz com que eu esteja pensando mais sobre cada coisa que escrevo.

PASSO-A-PASSO DESTA VERSÃO

1. Propósito de vida
2. Horizonte futuro longínquo
3. Backcasting

HORIZONTE FUTURO LONGÍNQUO

Levando em conta os quatro horizontes futuros, o longínquo deve se referir a um **período superior a 20 anos** — mesmo que isso pareça irreal. Afinal, não temos certeza de estarmos vivos amanhã, quem dirá em 30, 35 ou 40 anos. Mas essa é a brincadeira. No meu caso, em 2021 estabeleci o ano de 2055 como meu horizonte futuro, quando terei 75 anos.

Quando você souber a idade que terá nesse

horizonte longínquo, busque em sua memória as referências que você tem: pessoas da sua família, avós, avôs, tios e tias; pessoas famosas que servem de exemplo de vida. Não se prenda a detalhes agourentos: “as pessoas da minha família morrem cedo” ou “não sei se terei saúde para chegar bem nessa idade”. A mente é a criadora mais poderosa da realidade, use isso a seu favor e imagine o melhor para você. Leve em conta também o que você já faz ou pretende fazer para lhe ajudar a chegar bem, com saúde e disposição, até lá.

Eu tive algumas pessoas como referência para meu horizonte aos 75 anos: Edgar Morin, Humberto Maturana, Jane Goodall, Fernanda Montenegro e minha tia-avó que está, hoje, com quase 105 anos. Com exceção da minha tia, que perdeu boa parte da capacidade cognitiva aos 100 anos, os demais têm em comum o fato de avançarem lúcidos nos anos, pensadores que sempre tiveram muito a contribuir com o mundo ao redor. E isso me inspira muitíssimo! Então busque também as suas inspirações.

Feche os olhos e imagine-se de verdade. Elenque as principais características que você terá com a idade em questão. Eu quero ter saúde física em um corpo forte e preparado para me levar onde eu precisar; quero estar trabalhando e produzindo, mas sem que minha vida precise disso, ou seja, trabalhar pelo prazer de fazê-lo e para seguir meu propósito! Também me imagino tendo mais tempo para hobbies e para a família.

A partir disso, rascunhe a sua minibio. Sugiro usar lápis e borracha, ou papel de rascunho ou um arquivo digital para escrever, pois as primeiras vezes são mais difíceis e, conforme vamos avançando, sentimos necessidade de voltar e fazer ajustes. A seguir explico melhor como escrevê-la.

BACKCASTING

Para fazer o *backcasting* você precisa levar em conta duas datas: o **ano base** e o **ano do seu futuro longínquo**. Por exemplo, eu fiz o meu planejamento no ano novo de 2021, com intenção de planejar 2022, portanto, meu ano base é **2022**. E meu horizonte longínquo é 2055.

Usando o ano base, você irá contar os horizontes de 1, 5, 10 e 20 anos. Com meu exemplo ainda: 1 ano = 2023; 5 anos = 2027; 10 anos = 2032; 20 anos = 2042.

E então, **você vai voltar no tempo a partir do seu futuro longínquo**. Ou seja, 2055 > 2042 > 2032 > 2027 > 2023 > 2022. Isso significa que você vai preencher as fichas de cada ano de trás pra frente. Essa técnica faz com que tenhamos muito mais clareza do que precisamos fazer para chegar até onde queremos..

FICHA ANUAL

Dentro de cada ano de vida, vamos usar duas estratégias principais: **narrativas** e **objetivos-chave**. A narrativa, também chamada no mercado de *storytelling*, é uma forma de contar uma história envolvente. Neste caso, **é a história da sua vida, que você contará para si mesma | mesmo | mesma**, e que assume o formato de uma **mini biografia (minibio)**.

Na minibio, **você vai dizer quem você é, no ano em questão, percorrendo as quatro categorias propostas**. Ou seja, você vai destacar seus feitos educacionais, profissionais, pessoais e de autocuidado. Vale fazer o mesmo exercício de imaginação de si que você fez para o horizonte longínquo: visualize-se mesmo naquele ano. Conforme você for voltando no

tempo, preenchendo a ficha de cada ano, vale atentar para a coerência da sua narrativa. Por exemplo, se eu quero ter três doutorados em 2055, eu preciso ter concluído um até 2042 e outro até 2032, levando em conta que o primeiro já está em conclusão e considerando a trabalhadeira que é esse tipo de coisa. E, claro, 2055 sendo o prazo final para esse objetivo, eu posso ir recalculando as datas das titulações conforme os anos forem passando, não há uma obrigação de ser em 2032 e 2042, usei eles por serem os horizontes calculados a partir de 2022.

Já os **objetivos-chave**, que também podem ser entendidos como conquistas ou realizações, se dividem nas quatro categorias mencionadas (profissional, pessoal, autocuidado e intelectual) e **ajudam a traduzir a minibio em ações mais concretas**. Você vai escolher quatro cores de post-its para representar cada categoria. Coloque seus post-its na página dedicada para a legenda, adiante.

O segredo aqui é não pirlar demais o cabeção: **máximo doze objetivos a cada ano**. Pode ser 3 por categoria, ou não. De novo, atente para o seu momento de vida naquele ano: você será um jovem adulto, uma mãe de adolescente, uma mulher madura líder de uma multinacional ou um senhor aposentado? Frequentemente jovens adultas | adultos | adultes preferem investir mais tempo e esforços na profissão, pensando em aposentadorias mais tranquilas. Nada de errado com isso, apenas sugiro que você sempre pense em uma vida equilibrada, colocando-se amorosamente em primeiro lugar (não no sentido individualista capitalista selvagem, e sim no sentido de amar-se e respeitar-se mesmo).

Bom planejamento!

meu planejamento anual de vida

NOME: _____

A QUEM DEVO A VIDA: _____

DATA DO NASCIMENTO: _____

LEGENDA

Cole aqui quatro post-its com cores diferentes que você vai usar ao longo do documento, para que seja a sua legenda.

COR 1

OBJETIVOS PROFISSIONAIS

Entram aqui promoções, cargos, metas salariais, mudanças de carreira, prêmios profissionais e afins. Se você for da Academia, seus objetivos acadêmicos entram aqui e não na categoria Intelectual. Se você for meio lá, meio cá, como eu, você usa as metas “acadêmicas” lá e as do “mercado” aqui.

COR 2

OBJETIVOS PESSOAIS

O que for do âmbito da realização pessoal: formar família, aprender um instrumento musical, desenvolver novos hobbies, fazer trabalho voluntário, adotar um bichinho, construir um jardim de ervas, comprar uma casa e por aí vai.

COR 3

OBJETIVOS DE AUTOCUIDADO

Tudo que se refere ao amor-próprio e à espiritualidade, incluindo exercícios físicos, metas alimentares, terapias, bruxarias, retiros e práticas espirituais ou religiosas (sempre respeitando todas as religiões e crenças).

COR 4

OBJETIVOS INTELECTUAIS

Incluir aqui ações que fomentem em você a atitude de aprendiz para o resto da vida: meta de leituras, fazer cursos, escrever textos, publicar livros, dar aulas ou outra forma de compartilhar conhecimento com a sua comunidade.

PROPÓSITO DE VIDA

O exercício tem uma pequena inspiração na ferramenta conhecida como **Teoria da Mudança**. Com ela estabelecemos quais impactos positivos desejamos alcançar em um futuro mais distante, com um projeto ou em uma organização. Esses impactos são entendidos dentro da perspectiva da complexidade, isto é, são geralmente conectados com diferentes setores, do ambiental ao social, e são difíceis de precisar com exatidão. Por esse motivo, os impactos podem ser descritos de forma mais genérica ou mais abstrata, adquirindo maior concretude com o desenrolar da ferramenta. A partir da visão dos impactos futuros desejados, são desenhados resultados, benefícios e efeitos esperados e necessários, também em uma lógica de backcasting, como usamos aqui.

O propósito de vida que você desenhará, portanto, tem um pouco dessa ideia de **impacto futuro desejado**. Você pode pensar também em termos de legado: **o que você quer deixar de legado para a história terrena, com a sua passagem?** Pelo que quer ser lembrada | lembrado | lembrade? O que reacende a sua esperança, em dias que é difícil acreditar na humanidade? Que mundo você quer deixar para trás, quando morrer, e que será herdado por todas futuras gerações de todos os seres vivos que dividem o planeta conosco?

Essas não são perguntas fáceis, mas elas podem ajudar você a encontrar a espinha dorsal da sua vida, aquilo que vai lhe ajudar a tomar decisões, alinhando seu percurso com seu propósito. Para respondê-las, você precisa trazer à consciência os valores que carrega dentro do peito.

Comece pensando nos seus valores, depois imagine o mundo que você estará deixando de legado após a sua morte. Por fim, reflita sobre como você pode contribuir, com aquilo que sabe fazer (ou quer saber), para criar esse mundo imaginado. Esse é seu propósito. É como se você fosse colocar seus modestos tijolos na grande construção do mundo futuro — e estamos todas|os|es juntas|os|es nessa missão! Admita sinceramente para si o motivo de ter imaginado tal propósito, isso também é importante.

Escreva-o em uma frase de bom tamanho — não muito curta, não muito comprida —, usando verbos para lhe direcionar. Evite ações genéricas demais (“ter sucesso”, “impactar positivamente” e afins), que podem não lhe trazer rumos claros.

Deixei a página a seguir bem livre para você fazer algo bem criativo ;)

MEU PROPÓSITO DE VIDA

ANO: **2022**

MINHA IDADE E _____
MOMENTO DE VIDA _____
NESTE ANO: _____

MINIBIO: _____

ESCRITO EM: _____

CICLOS: QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : _____
 QUE QUERO INICIAR: _____
 QUE QUERO CONTINUAR: _____

OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.



MINIBIO ATUALIZADA:

___/___/___

MINIBIO ATUALIZADA:

___/___/___



ANO: **2023**

MINHA IDADE E _____
MOMENTO DE VIDA _____
NESTE ANO: _____

MINIBIO: _____

ESCRITO EM: _____

CICLOS: QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : _____
 QUE QUERO INICIAR: _____
 QUE QUERO CONTINUAR: _____

OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.



MINIBIO ATUALIZADA:

___/___/___

MINIBIO ATUALIZADA:

___/___/___



ANO: **2027**

MINHA IDADE E _____
MOMENTO DE VIDA _____
NESTE ANO: _____

MINIBIO: _____

ESCRITO EM: _____

CICLOS: QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : _____
 QUE QUERO INICIAR: _____
 QUE QUERO CONTINUAR: _____

OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.



MINIBIO ATUALIZADA:

___/___/___

MINIBIO ATUALIZADA:

___/___/___



ANO: **2032**

MINHA IDADE E _____
MOMENTO DE VIDA _____
NESTE ANO: _____

MINIBIO: _____

ESCRITO EM: _____

CICLOS: QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : _____
 QUE QUERO INICIAR: _____
 QUE QUERO CONTINUAR: _____

OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.



ANO: **2042**

MINHA IDADE E _____
MOMENTO DE VIDA _____
NESTE ANO: _____

MINIBIO: _____

ESCRITO EM: _____

CICLOS: QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : _____
 QUE QUERO INICIAR: _____
 QUE QUERO CONTINUAR: _____

OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.



MINIBIO ATUALIZADA:

___ / ___ / _____

MINIBIO ATUALIZADA:

___ / ___ / _____



ANO: **20**__

MINHA IDADE E _____
MOMENTO DE VIDA _____
NESTE ANO: _____

MINIBIO: _____

ESCRITO EM: _____

CICLOS: QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : _____
 QUE QUERO INICIAR: _____
 QUE QUERO CONTINUAR: _____

OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.



MINIBIO ATUALIZADA:

____/____/____

MINIBIO ATUALIZADA:

____/____/____



ANO: **20**__

MINHA IDADE E _____
MOMENTO DE VIDA _____
NESTE ANO: _____

MINIBIO: _____

ESCRITO EM: _____

CICLOS: QUE QUERO CONCLUIR NESTE ANO : _____
 QUE QUERO INICIAR: _____
 QUE QUERO CONTINUAR: _____

OBJETIVOS-CHAVE:

Cole aqui os post-its divididos em cada categoria. Quando você for fazer a revisão do seu planejamento anualmente, e constatar que as coisas mudaram, é só trocar o post-it, ou colar outro por cima, caso você queira manter o histórico.



MINIBIO ATUALIZADA:

____/____/____

MINIBIO ATUALIZADA:

____/____/____





Essa publicação é de autoria de Coral Michelin Basso (@coralmichelin) e contou com o incentivo de Rosangela Souza Araújo (@sustentacto) e a inspiração das colegas da rede MADI. Sua distribuição é gratuita, então sinta-se à vontade para divulgar a quem quiser.

Se identificar algum erro ou ponto de melhoria, ou quiser tecer um elogio, saiba que todo feedback será bem-vindo! Por favor, entre em contato pelo formulário do website abaixo.

• W W W . C O R A L M I C H E L I N . C O M •



Este trabalho está licenciado pela licença internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License