

# VAMOS FALAR DE 2022

CADÊ MEU  
TESOURO

*Agora é o momento de  
fazer o seu Planejamento  
Financeiro.*

- ✓ concretizar sonhos
- ✓ definir objetivos
- ✓ estabelecer metas

Vem ver como.

Por Chris West  
Pilar Destino  
2022



MEU TESOURO

# CONTEÚDO

Consciência ou Deixar a vida me levar?

Porque falar de 2022? - pg. 05

Objetivos

Um processo poderoso - pg 08

Como definir - pg.09

Concretizar

Porque sonhos não se realizam? - pg. 12

Meta SMART - pg. 17

Os objetivos no Orçamento - pg. 23

Resumão

Como fazer todo o processo - pg. 27

Realização

Cadê Meu Tesouro Sustentável - Chris West

Pilar Destino

2022

## VAMOS FALAR DE 2022

Vamos aproveitar o fim do ano, quando normalmente refletimos o ano que passou, o que deu certo, o que tem que melhorar e pensamos no novo ano que se aproxima. Aproveitamos esta data simbólica para fazer planejamentos, nos propor mudanças.

E porque também não incluir a relação com o seu dinheiro?

Use este período para se propor a "MELHORAR A SUA RELAÇÃO COM O DINHEIRO"

DESCUBRA  
QUEM É VOCÊ

Será que preciso mesmo falar de 2022?

*"A vida sempre esta mudando, imprevistos acontecem, sempre temos que mudar os planos, então não há razão para fazer Planejamento Financeiro. Não tenho planos e vou vivendo a vida conforme ela acontece."*

*"Não planejo as compras, compro aquilo que sinto vontade ou acho bonito e parcelo para sobrar dinheiro todo mês."*

Se você se encaixa nesta categoria que resolve os problemas conforme surgem e os sonhos são realizados quando sobra dinheiro, visite nossa página 04 e descubra o processo PODEROSO que vai fazer com que você assuma o leme de sua vida financeira.

Meus planos não se realizam.

Quantos e quantas Viradas de Ano Novo se passaram cheias de Promessas, planejamentos, Lista de Coisas para fazer, Mudanças que são prometidas na virada aproveitando "Ano Novo, vida Nova"?

*"Já tentei de tudo, desde colar as listas em todos os cantos, baixei aplicativo no celular para ficar lembrando, conheço a maioria das dicas que circula na internet para cumprir promessas."*

Porém Ano entra, Ano sai e as vontades, os sonhos, os planejamentos não são realizados.

Porque?

Se você se encaixe neste grupo que traça objetivos para o ano seguinte, porém não consegue colocar em prática vá para página 07 e descubra os detalhes que estão faltando e aprenda a colocar em prática uma ferramenta PODEROSA.

VAMOS FALAR DE 2022

CONSCIÊNCIA  
OU DEIXAR A  
VIDA ME  
LEVAR

CAPÍTULO 1

# PORQUE FALAR DE 2022?

*"Deixar a vida me levar junto com o meu dinheiro ou correr atrás dos meus sonhos, esta decisão é sua".*

Você toparia entrar em um barquinho sem leme, sem remo, sem vela e deixar a correnteza te levar para águas turbulentas, águas rasas ou onde quer que seja?

Provavelmente não. Dá medo, não?

Então porque deixar o mesmo acontecer com nossas vidas?

Sim, isso acontece quando saímos comprando coisas ou fazemos financiamento e empréstimos sem primeiro verificar se temos condições financeiras de pagar, não nos preocupamos como a aposentadoria, não possuímos reserva financeira, não nos programamos para pagar um estudo melhor para nossos filhos.



"Você quer deixar a vida te levar e o dinheiro junto?"

Neste caso o barquinho esta indo para onde a correnteza esta levando e agente se arruma conforme a intensidade desta correnteza, sem se preocupar em usar o leme ou remo para desviar dessas correntezas fortes e rumar para águas calmas.

"Para quem não assume o protagonismo de sua vida financeira, é o dinheiro que comanda a vida e não a pessoa que comando o dinheiro."

- É quando encontramos o Imediatismo comprando;
- É quando encontramos a Impulsividade comprando;
- É quando o Consumismo domina;
- É quando o Marketing agressivo domina.
- É quando o "Ter" é mais importante do que o "Ser".
- Então como assumir o leme? Como ser protagonista da própria vida?

Fácil: Fazendo um Planejamento financeiro, e especificamente traçando Objetivos.

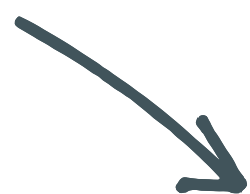
VAMOS FALAR DE 2022

# OBJETIVOS

CAPÍTULO 2

# UM PROCESSO PODEROSO

*"Ter objetivos é assumir o leme da sua vida, e como bônus o controle financeiro."*



Objetivos CLAROS, BEM DEFINIDOS E DETALHADOS te ajudam a não se sabotar, a não desviar do teu caminho.

Um exemplo: Para aqueles que têm dificuldade em dizer "não" para uma compra que gostariam, mas não conseguem, usem o objetivo com "desculpa" para não comprar. Se meu objetivo é outro, destino tudo o que for possível a ele, portanto esta compra não cabe dentro deste objetivo.

Definir objetivos permite que você não fique a mercê do acaso, onde as conquistas só acontecem "sem querer".

Aproveite o momento da definição de seus objetivos como uma oportunidade de repensar, refletir sobre o que você quer da sua vida.

Viver perseguindo nosso objetivo faz darmos valor ao que é importante para as nossas vidas.

São os objetivos que vão moldar o planejamento financeiro, são eles que vão nortear os investimentos, são eles que vão direcionar as forças, são eles que vão dizer onde gastar o dinheiro.

Impedindo assim compras por impulso, não se deixar influenciar pelo consumismo; o que por si só ajuda a não se endividar e fazer parte da triste estatísticas de endividados.

Ainda permite você alcançar sonhos nunca antes imaginados.



"Definir Objetivos é um Processo Poderoso para assumir o controle financeiro de nossas vidas."



# COMO DEFINIR?

*"Para o sucesso dos objetivos é preciso ter autoconhecimento e assim manter todas as forças no que é importante."*

Este caminho começa fazendo uma inflexão, permita-se se conhecer com a finalidade de organizar, priorizar sonhos e não perder o foco e se desviar no caminho ou querer fazer um monte de coisas ao mesmo tempo o que não dá certo.

Para definir os sonhos, que você quer tornar realidade, é muito importante a sinceridade e a vontade de querer porque todo o seu planejamento vai se basear nele.

Você vai ter que fazer escolhas, deixar de consumir certas coisas em detrimento deste sonho, vai escolher os investimentos de acordo com este sonho, sacrifícios terão que ser feitos.

Daí a importância do autoconhecimento.

Nós temos muitos sonhos, aqueles que agente sabe que vão ficar no sonho mesmo, não porque é impossível de se conseguir (digo isso porque devemos alcançar mesmo os sonhos que parecem impossíveis, desde que seja com ética e respeito ao próximo), mas porque não são tão importantes para nós.

Foque nos sonhos que realmente valem a pena, que valem o sacrifício e que te tragam algo positivo para sua vida, que seja o seu propósito de vida.



## OBJETIVOS

Responda estas perguntas e comece a construção dos seus objetivos.

Quais são os seus sonhos que realmente importam?

Quais são os seus valores?

Quais são suas **PRINCIPAIS** prioridades?

Você tem fome do quê?

O que te dá prazer em viver?

Você sente falta de alguma coisa?

Você tem orgulho do que?

Do que você não se importa?

O que o seu "eu" com 95 anos de idade iria dizer para você hoje?

Baixe um exercício para ajudar a descobrir quais são seus sonhos, colocar em ordem de prioridade e ainda definir o tempo para realizar. Clique no link para baixar: [Meus \(maiores\) sonhos.](#)

VAMOS FALAR DE 2022



# CONCRETIZAR

CAPÍTULO 3

# PORQUE SONHOS NÃO SE REALIZAM?

*"Muitas vezes damos o nome de objetivo quando na verdade é sonho. Objetivo é o meio para concretizar o sonho."*

Imagine a seguinte cena.

Festa de Fim de Ano faltam alguns minutos para a meia-noite.



É na virada do ano que normalmente fazemos muitos projetos, promessas para o ano novo que começa.

Você decide fazer uma lista do que quer fazer no ano novo que se aproxima.

*Promessa de virada  
de ano*

*"Vou emagrecer.  
Finalmente, estou com  
muita força de vontade.  
Este ano vai dar certo."*

O ano novo chega, os meses vão passando e nada de conseguir emagrecer. O ano termina, o objetivo não foi realizado.

O que deu errado?

Muitas vezes traçamos nossos objetivos de forma bem organizada, ficamos horas pensando nele, colocamos no papel, mas...

O seu destino acaba sendo o fundo da gaveta, fadado ao esquecimento.

Mas porque isto acontece?

São muitos os motivos...

Um deles é que eles têm que ser ÚTEIS. E para isso eles têm que:

Refletir a realidade



- Vamos escalar a montanha e tirar esta bela foto: ↗



Nem todos curtem uma aventura dessas.

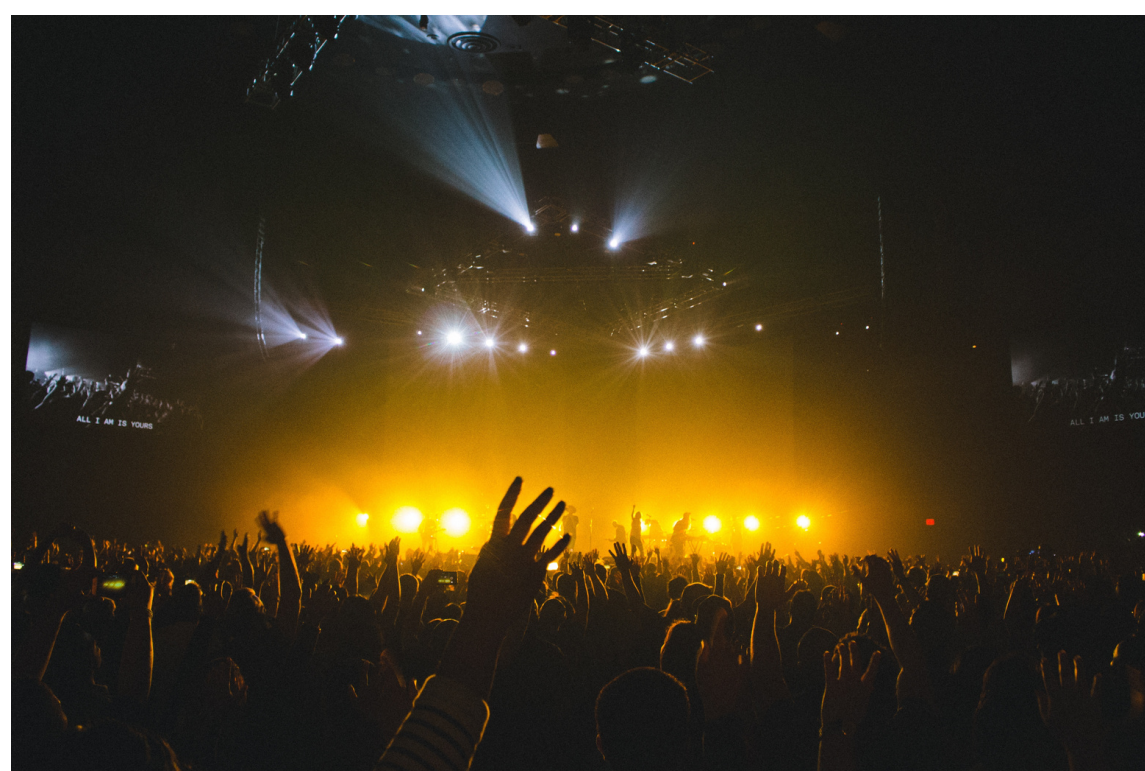
Já imaginou postar nas redes sociais, vai bombar! Este objetivo pode ser a minha realidade.

Mas ela será a tua?

Só que nem toda família curte aventura. Um cinema, um churrasco vai bem melhor.

Para essas famílias, sempre vão aparecer outras atividades melhores do que escalar uma montanha – o convite do amigo para um churrasco, o filme que acabou de lançar, e assim este objetivo vai sendo esquecido até sumir.

Ele não condiz com a realidade.



Já outras pessoas não medirão esforços para juntar dinheiro e ir ao show de sua banda predileta.

Têm que ser



- Meu objetivo é ser feliz.

Sim, claro, quem não quer? Mas o que felicidade significa para você? Um emprego que se sinta realizada? Casar? Morar em outro país? Emagrecer? Ter casa própria?

Ser feliz é algo amplo, genérico, pode ser realizado de diversas formas e são estas formas que tem que estar no objetivo.



Para uns a felicidade é estar com a família reunida.



Para outros a felicidade é se sentir empoderada.

Desafiadores



- Vou poupar R\$100,00 por mês.

Seria desafiador se o rendimento da família estiver severamente comprometido, ou para uma pessoa no início de carreira, ou ainda iniciando nos investimentos.

Porém, se já há vida estabelecida, orçamento relativamente em ordem convenhamos que o potencial de investir poderia ser bem maior.

O bom do desafio é a felicidade da conquista.

Não ficamos super satisfeitos quando conseguimos alcançar algo que é difícil?

Já o corriqueiro vai parar na gaveta.



Os desafios nos levam longe.



Já pensou em querer ter uma Ferrari na sua garagem até o fim do ano.

- Considerando meus ganhos, eu levaria 25 a 30 anos para comprar sem gastar com mais nada (sem comer, sem moradia...).

Este objetivo pode se tornar realidade sim, porém, com esta data estipulada não vai dar.

Ao estipular um objetivo ela tem que condizer com as suas condições (recursos financeiros, tecnológicos, saúde, família, trabalho...).



Apesar de que os desafios nos levam longe, eles têm que ser realizáveis.

Também tem que se considerar o sacrifício financeiro para alcançar este sonho. Não aguentamos ficar vivendo por muito tempo com muita restrição financeira.

Não podemos esquecer dos outros aspectos da vida, como a saúde, entretenimento, momentos para relaxar. Tudo isso tem que ser considerado.

- Vou fazer Pós Graduação em Portugal, já tenho o capital e sou aprovado.

Que objetivo fantástico. Porém recebo um convite para ministrar um curso em um congresso, que vai trazer visibilidade na carreira. Ou posso ficar doente e necessitar de um tratamento que vai durar 6 meses.

- Vou desistir definitivamente da pós?

Não! Deixo para fazer no ano seguinte.

Daí a necessidade de saber ajustar.



A concretização de um sonho pode depender de outros fatores que estão fora do nosso alcance.

Pode acontecer de ter que cancelar um objetivo por completo.

Por exemplo, aparecer uma oportunidade irrecusável de trabalhar fora do país e com isso conseguir um salto na carreira.

Isso justamente no momento que você estava comprando um apartamento.

O bom senso deve prevalecer, sejamos flexíveis e se for mudar para melhor que seja assim.



Não devemos conquistar nossos sonhos à custa dos outros, se valendo de corrupção, golpes, roubos, fraudes, burlar, enganar pessoas, familiares, empresas, organizações ou instituições.

Devemos ser justos, honestos, íntegros.

Qual o gosto de uma conquista fraudulenta, falsa onde pessoas foram prejudicadas?



# META SMART

*"Muitas vezes damos o nome de objetivo quando na verdade é sonho. Objetivo é o meio para concretizar o sonho."*

Voltando à nossa cena na virada do ano e da promessa que não deu certo:

*"Vou emagrecer.  
Finalmente, estou com  
muita força de vontade.  
Este ano vai dar certo."*

- Porque não consegui emagrecer?

Já tivemos algumas pistas no capítulo anterior.



O ponto principal é porque do jeito que foi colocado é um "sonho". Nossas promessas de ano novo são – normalmente – sonhos.

E sonhos precisam de "toques" de realidade. Isso significa transformar em objetivos – exatamente como descrevemos no capítulo anterior.

Então nosso exemplo poderia começar assim:

- Eu quero emagrecer 5 quilos no ano que vem.



Nosso projeto - sonho começa a ficar mais real, nós transformamos em objetivo. Que tal agora?

*"No ano que vem vou  
emagrecer 5 quilos."*

Legal, mas isso basta?

Ainda não.

Será que não propus um valor irreal demais, ou desafiador de menos? Porque 5 quilos, e não 8 ou 4? Como surgiu este valor? Seu peso esta quantos quilos acima do ideal?

Em quanto tempo se pretendia emagrecer? Quantos quilos por qual período? De quando em quando vou medir?

Como? Qual tipo de dieta? O que teria de fazer para emagrecer? Terei que fazer atividade física, qual é a melhor? Só comer frutas? Diminuindo quantas calorias por dia, ou não? Quem iria me ajudar? Preciso de um nutricionista?

O que vou fazer se não conseguir atingir o objetivo mensal.

Qual atitude tomar quando houver um gatilho que me faça sair do que propus ou para não desistir?



Percebam que existem muitos detalhes que tem que ser observados e decididos, detalhados para saber o que você efetivamente tem que fazer. Nossa promessa de ano novo não tinha nada disso.

Assim, temos que melhorar este projeto, promessa, sonho.

O correto então seria fazer assim:

*"Fui ao médico e nutricionista, verificou-se que tenho que emagrecer 5 quilos. Estipulamos que a cada bimestre tenho que emagrecer 500 gramas, alterando os seguintes hábitos X e Y.*

*No primeiro bimestre introduzo x quantidade de frutas e legumes, tenho que começar a caminhar 15 minutos por dia e ir aumentando 15 min toda semana.*

*Já fiz a matrícula em curso de alimentação saudável. Vou seguir o cardápio da nutricionista.*

*No final do primeiro bimestre vou emagrecer 3 quilos.*

*No segundo bimestre vou introduzir mais grãos integrais, mais peixes, substituindo a caminhada para corrida e assim reduzir mais 3 quilos.*

*E assim por diante, até chegar em outubro onde meu objetivo vai ser alcançado."*

Percebam que existem diversas metas?

—————"O importante é entender que para atingirmos nossos sonhos, estabelecemos objetivos, em seguida devemos: quantificar, colocar prazo e os meios para alcançar, ou seja, transformar em META.

Podendo ter pontos intermediários a ser alcançado, e com prazo a ser observado." —————

E para isso existe uma ferramenta muito útil que facilita todo este processo e não deixa escapar nada. Inclusive quando algo dá errado.

Transforma um sonho em metas reais.

É a Meta **SMART**. Ela é uma ferramenta que te permite construir metas - chamadas SMART, ou seja, uma brincadeira com a palavras SMART que significa esperto, inteligente.

É transformar um sonho em algo tangível de ser realizado, considerando 5 atributos:

S = Específica; direta, real, precisa  
 M = Mensurável; quantificável.  
 A = Atingível; possível de se alcançar.  
 R = Relevante; importante, traga resultado.  
 T = Temporal; tem que ter prazo para alcançar (datada).  
 e  
HOW ? = como será implementada.



Uma meta SMART tem que ser eSpecífica, Mensurável, Atingível, Relevante e Temporal: SMART

S = Específica;

O que exatamente você quer atingir. Existe um ponto de chegada? Quem vai participar? Todos vão entender o que se quer alcançar, o texto deixa dúvidas?

Quanto mais marcante for a meta mais chances existem de que ela seja concretizada.

Um mesmo objetivo pode ter várias metas.

M = Mensurável;

Determinou a quantidade de dinheiro, ou a porcentagem de redução de gastos. Tem como medir a meta? Quanto recurso financeiro necessito? Defina algum indicador.

Vamos exemplificar com um objetivo bem financeiro:

A = Atingível;

Você quer atingir algo insuperável? Você consegue se visualizar atingindo a meta? Estão todos de acordo? Cuidado para não ser uma meta muito alta, pois pode lhe trazer frustrações e você não conseguira seguir adiante.

R = Relevante;

Ela é importante porque? O que eu ganho atingindo esta meta. A quem interessa? É o momento certo para fazer? Está de acordo com meu sonho, minha ética, meus valores? Existe uma paixão por este objetivo?

T = Temporal;

Tem data determinada para atingir a meta?

How =?

Como vou colocar em prática, quais os recursos (físicos, emocionais, pessoais) que preciso? Quem vai ajudar? Preciso adquirir algum conhecimento, aprendizagem?

O que fazer se aparecer um imprevisto? Qual estratégia usar se o desânimo aparecer?

Exemplo de como transformar um sonho em realidade através de metas SMART:



O objetivo pode ficar assim:

Quero ser capaz de pagar todas as minhas contas em dia até o fim de cada mês sem fazer empréstimo ou contrair dívidas.

Dividimos este objetivo nessas metas:

- ➔ 1) Cancelar a TV por assinatura já neste mês e passar para streaming (economia de X).
- ➔ 2) Quando for passear no shopping ao invés de jantar vou somente tomar um sorvete, todos os meses com exceção nas férias das crianças, onde a janta vai ser apenas 1. Para evitar a tentação só vou levar dinheiro. (redução de X nos gastos).
- ➔ 3) No trabalho vou levar o lanche da tarde ao invés de comprar na lanchonete. Reduz X. Se um dia esquecer de levar vou deixar sempre na gaveta uma barra de cereal. (redução de X nos gastos).

Com isso a redução nos gastos será de X ao mês, o suficiente para não ter que atrasar os pagamentos e ficar endividado.

# OS OBJETIVOS NO ORÇAMENTO

*"Um orçamento sem objetivos é uma casa oca. Sem vida, sem função, sem finalidade."*

Obrigatoriamente devemos colocar as metas e objetivo que foram estipulados no orçamento.

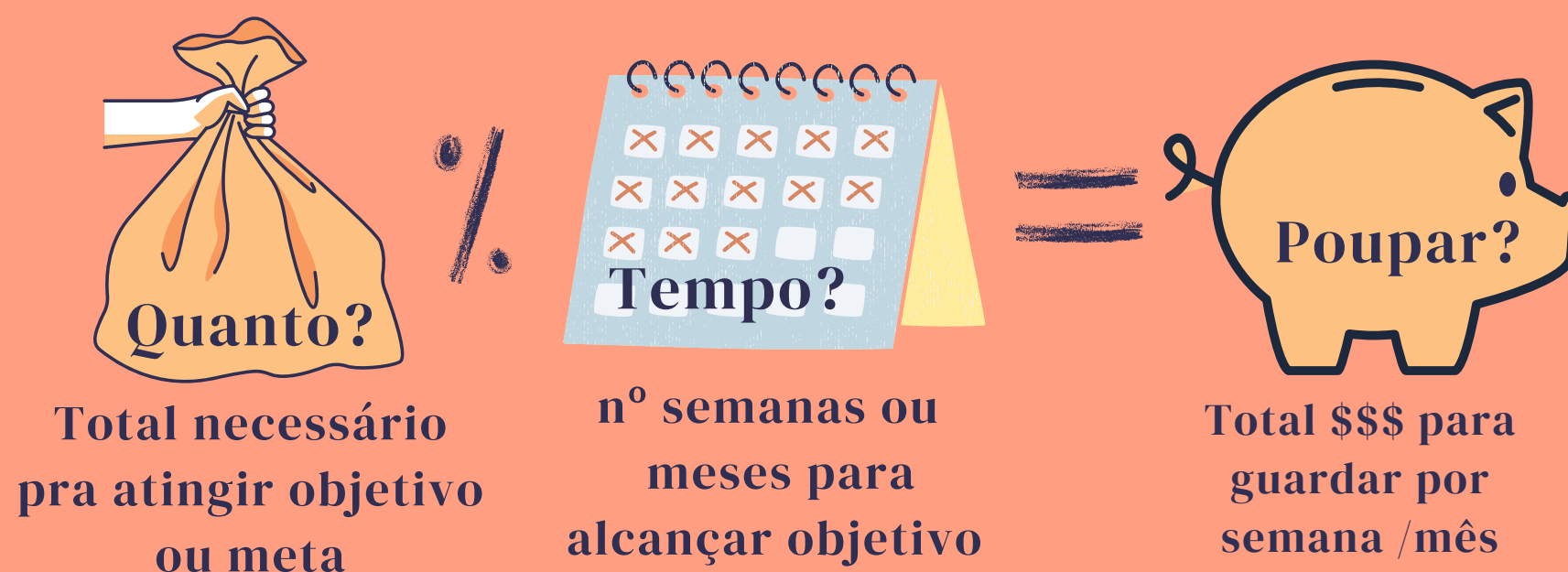
Se tem que ir mais devagar ou há condições de acelerar, guardando mais dinheiro por mês, por exemplo.

Principalmente para saber se elas são economicamente viáveis e se vai ter caixa para isso.



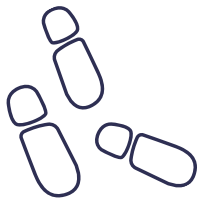
Como transportar o objetivo ao orçamento?

## Transportando os objetivos e metas para o orçamento

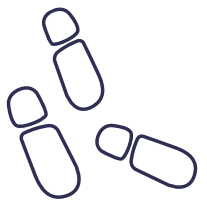


Para colocar os objetivos e metas no orçamento siga esses passos:

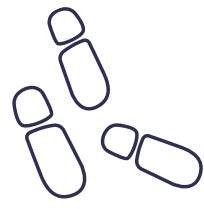
1 Descubra o valor total que você necessita para alcançar o objetivo.



2 Em quantas semanas, meses ou anos você vai querer alcançar o objetivo. Para quando é a concretização do sonho?



3 Divida os valores (valor total pela quantidade de tempo) – este será o montante que você necessita economizar, guardar por semana, mês ou ano.



4 Transporte o valor para o orçamento. Se no final o orçamento ficar negativo, reveja os valores mensais, dilua em mais tempo, adie e foque em outro objetivo ou reduza gastos.



Fique esperto  
Quanto mais perto for o tempo para alcançar o objetivo mais \$\$\$\$ terá que ser poupado por semana ou mês.



## CONCRETIZAR

Nós, da Cadê Meu Tesouro, desenvolvemos algumas tabelas que facilitam todo esse processo.



Acesse nosso site e baixe ou clique no link: "[Tabela SMART How Planilha de Metas e Objetivos](#)";



Com a "[Planilha Planejando, salvando e realizando](#)", você consegue gerenciar todos os seus sonhos, objetivos e meta e assim ter uma visão geral de tudo;



Faça esse exercício: "[Meus maiores sonhos](#)" e construa a tua lista de sonhos, coloque em ordem de prioridade e estipule o seu tempo. Baixe no nosso site o no link.



Se você não sabe com fazer um orçamento, veja a série completa sobre "[Planejamento Financeiro](#)" em nosso site.

VAMOS FALAR DE 2022

RESUMÃO

CAPÍTULO 4

# COMO FAZER TODO O PROCESSO

*"Olhe para o amanhã,  
para o depois de amanhã e depois .....assim você consegue controlar as suas  
finanças. Ter objetivos é tudo."*



1) Anote todos os seus sonhos (veja este exercício que pode ajudar nesta tarefa);

2) Para cada sonho defina uma prioridade. Em seguida coloque a lista de sonhos na ordem de prioridades. Começando do mais prioritário (importante) para o menos relevante.

3) Começando pela de maior prioridade, trace os objetivos e suas respectivas metas pelo método SMART. Traduza em valores financeiros.

4) Transporte esses valores para o Orçamento, determinando qual valor mensal e em quais meses terá que ser reservado para alcançar cada meta. Use a planilha Fazendo Acontecer para gerenciar todas as metas.

## VAMOS FALAR DE 2022

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra e seu compartilhamento, desde que citada a fonte e seja de cunho pedagógico. É vedada a venda ou uso com fim comercial.

É permitida a sua divulgação.  
Para fins comerciais consulte-nos.

Cadê Meu Tesouro Sustentável é um programa de Educação Financeira Sustentável, desenvolvido em 6 Pilares:

Consciência  
Aprendizagem  
Destino  
Estilo  
Meu Tesouro  
Sustentável

Conheça as nossas Palestras, Treinamentos, Cursos, Materiais Didáticos e E-books.

Acesse o site e aprenda mais com nossos conteúdos.

visite:



[www.cademeutesouro.com](http://www.cademeutesouro.com)



[cademeutesouro@gmail.com](mailto:cademeutesouro@gmail.com)



[linkedin.com/company/cademeutesouro](https://linkedin.com/company/cademeutesouro)



[instagram.com/cademeutesouro/](https://instagram.com/cademeutesouro/)



[facebook.com/cademeutesouro/](https://facebook.com/cademeutesouro/)

Cadê Meu Tesouro - Educação Financeira Sustentável  
Chris West

2022

