

JORIS MARENGO

O DeROSE METHOD  
E A ADMINISTRAÇÃO DO  
**TEMPO**

1ª EDIÇÃO – 2016

FLORIANÓPOLIS – SC – BRASIL

© Copyright 2016 (1ª edição): Marengo, Joris.  
Direitos desta edição reservados ao Autor.  
Projeto editorial e diagramação: Joris Marengo  
Capa: Joris Marengo.

Fotos: Felipe Arruda, Ricardo Iazzetta e Ado Henrichs.  
Revisão ortográfica: Richardson Scholze, Mario Penna, Lucila Silva e Vênus Santos.  
Impressão: Gráfica Editora Pallotti.  
A Editora não responde pelos conceitos emitidos pelo Autor.

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)**  
**ELABORADO PELO AUTOR**

---

Marengo, Joris, 1956 –

O Método DeROSE e a administração do tempo / Marengo, Joris – Florianópolis.

1. *Tempo* 2. Joris Marengo 3. Título

CDD – 180

---

ISBN 978-85-85504-23-6

As páginas deste livro foram impressas em papel 100% reciclado. Embora seja mais caro que o papel comum, consideramos um esforço válido para preservar as florestas e o meio ambiente. Contamos com o seu apoio.



**É PROIBIDA A REPRODUÇÃO**

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a permissão, por escrito, do Autor. Os infratores serão punidos pela Lei nº. 9.610/98.

**PERMISSÃO DO AUTOR PARA TRANSCRIÇÃO E CITAÇÃO**

Resguardados os direitos do Editor, o autor concede autorização de uso e transcrição de trechos desta obra, desde que seja solicitada autorização por escrito e que se cite a fonte.

Impresso no Brasil  
**Printed in Brazil**





*Quando tomamos consciência  
do que é o tempo e  
do valor de cada ato dentro dele,  
desabrocha em nós  
a disciplina.*

*Joris Marengo*

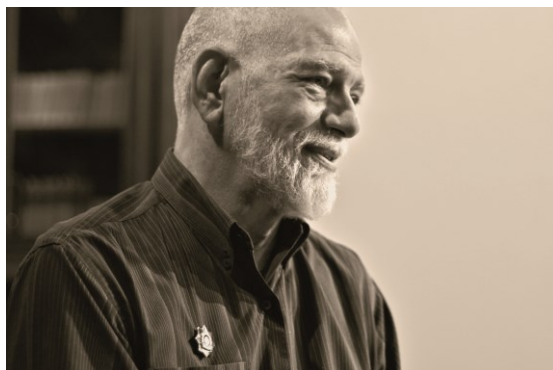


**Instrutora Ananda Mensitieri**  
Espaço Cultural Rio Vermelho  
Salvador - BA



## SUMÁRIO

Prefácio.....	9
Introdução.....	11
Era uma vez.....	13
Os desafios da gestão do tempo.....	21
Método DeROSE: .....	41
Praticando atos de poder.....	45
Uma visão do tempo.....	69
A administração do tempo.....	77
O conhecimento da agenda.....	89
O treinamento da agenda.....	111
Uma história.....	129
Uma reflexão de despedida.....	131
Anexo.....	133



Qualidade de vida é relacionar-se de maneira descontraída, ética e responsável com o meio ambiente e o meio sócio-cultural, procurando compartilhar e interagir, agregando sempre generosidade, elegância, respeito e carinho às nossas relações humanas (sociais, profissionais, familiares, afetivas e outras), mediante a adoção de um conjunto de valores que incluem boa cultura, boa civilidade e boa educação.

Qualidade de vida é manter um padrão de gastos dois degraus abaixo do que você ganhar. É residir próximo ao trabalho. É alimentar-se com frugalidade. É conseguir extrair satisfação de todas as coisas. É esbanjar o seu tempo dando atenção aos amigos e aos conhecidos. É dar flores à pessoa amada. É não se deixar abalar pelos percalços da vida. É amar com franqueza e perdoar com sinceridade.

DeRose



## AGRADECIMENTOS

*Ofereço esta edição*

*À amada Lisandra Zapelini,  
Instrutora do Método DeROSE e  
parceira de ideal e trabalho,*

*E ao meu querido Supervisor,  
escritor, educador e humanista  
e Comendador DeRose.*



**Professor Gustavo Oliveira**  
GO Life Performance  
São Paulo - SP





## PREFÁCIO

Quanto vale o seu tempo? Não me refiro apenas a quanto você cobraria por hora pelo seu trabalho e sim quanto vale um dia, um mês ou um ano de vida. Tempo não se compra. Todos temos apenas 24 horas em cada dia e dispomos de 365 dias por ano. Não há como alterar isso.

No entanto, algumas pessoas fazem tantas coisas no trabalho, na família e no lazer que é difícil imaginar como conseguem, já que têm o mesmo número de horas a cada dia e a mesma quantidade de dias a cada ano.

O Prof. Joris Marengo, há décadas, vem ensinando como expandir a utilização de cada minuto da sua vida, para viver com toda a intensidade e plenitude. Ele mesmo é um bom exemplo, pois viaja constantemente para ministrar seus cursos, dirige sua empresa, arranjou tempo para escrever vários livros sobre o DeROSE METHOD e ainda é artista plástico, com centenas de pinturas que foram expostas em diversas galerias de arte.

Neste seu novo livro, de maneira didática e clara, o autor compartilha a sua experiência e ensinamentos como ministrante de centenas de workshops sobre o tema, ajudando

milhares de profissionais, no Brasil, América Latina e Europa para que conseguissem aproveitar as 24 horas do dia como se fossem 36 horas, maximizando a produtividade, mas também o tempo destinado ao lazer e aos entes queridos.

Meu amigo desde 1974, Joris sempre foi, para mim, um bom conselheiro. Espero que ele o seja para você também, através dos seus cursos e dos seus livros.



***DeRose***

Doutor *Honoris Causa* pelo Complexo de Ensino Superior de Santa Catarina





## INTRODUÇÃO

O corpo e o tempo são nossos dois maiores patrimônios. Afinal, nada acontece fora do tempo e coisa alguma ocorre sem um corpo!

Venho ministrando palestras e cursos sobre gestão do tempo por todo o mundo, há quatro décadas. Todas as vezes que perguntava ao público quem usava agenda, poucos levantavam a mão. Mas quando indagava sobre quantos, entre aqueles que haviam erguido o braço, usavam-na de forma inteligente, os resultados eram insignificantes.

Constatamos que cerca de noventa por cento das pessoas não sabem gerir as tarefas e compromissos do seu dia a dia de forma confortável, produtiva e proativa, sejam estes vinculados ao trabalho, família, saúde ou lazer.

A maioria das pessoas se ressentem de que a vida escorre entre os dedos das mãos, soterradas por uma imensa rede de compromissos com pessoas e organizações, numa trama interligada, regida pela economia globalizada e sob o ritmo dos *bits*.

Os efeitos de tudo isso são: a frustração, a ansiedade, o *stress* e a baixa autoestima.

Por que a nossa herança biológica não acompanha a velocidade das mudanças tecnológicas? Ela foi originalmente elaborada para uma existência sincronizada com as estações, o nascer do sol e o poente, alternando muitos momentos de labor pastoril com alguns poucos eventos de risco e luta.

Porém, esse mundo pastoril não foi o que optamos por viver. O elegido por nós incluiu a competitividade, clientes, fornecedores, cuidados contínuos com a saúde, amigos e familiares, todos esperando sempre o melhor de cada um de nós. Portanto, nossa opção mais inteligente é desenvolver novas habilidades e estar mais bem preparados para os contínuos e inevitáveis desafios do *modus vivendi* que escolhemos.

Eis o objetivo deste pequeno manual: ajudar o leitor a gerenciar suas duas mais importantes heranças, o tempo e o corpo, e transformá-las em ferramentas diferenciadas e poderosas, tornando-o um exemplo de eficiência e eficácia para si e seus semelhantes.

Desejo-lhe uma divertida leitura, um rico aprendizado, estímulo ao aprimoramento e perenes transformações.

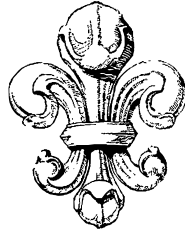
**Prof. Joris Marengo**

Presidente da Federação do Método DeROSE de Santa Catarina



***“Ao dividir o tempo em fatias,  
a quem o Homem deu o nome de ano,  
criou uma nova chance de recomeçar,  
de fazer e ser melhor.”***

Adaptado de uma frase de  
Carlos Drummond de Andrade



**ERA UMA VEZ...**



**Instrutor Fabiano Gomes**  
Centro Fabiano Gomes  
Porto Alegre - RS



# COMO TUDO COMEÇOU

## UM PEQUENO CONTO

Um professor entrou em sala, sem dizer uma só palavra, pegou um pote de vidro grande e vazio e começou a enchê-lo com bolas de golfe. Em seguida, perguntou aos seus alunos se o frasco estava cheio e, imediatamente, estes disseram que sim.

O educador então apanhou uma caixa cheia de pequenas bolas de vidro coloridas e esvaziou-a dentro dele. As bolinhas encheram todos os espaços vazios entre as esferas maiores. O homem voltou a perguntar se o recipiente de vidro havia sido preenchido e ouviu dos alunos que sim.

A seguir, tomou uma caixa com areia e despejou-a dentro do pote. A areia preencheu os intervalos que ainda restavam e ele indagou novamente aos alunos. Eles unanimemente responderam que, desta vez, parecia repleto.

Então, o professor segurou uma taça de café e a derramou dentro do vasilhame, umedecendo a areia. Os estudantes riam da situação, quando o professor lhes interrompeu:

– Quero que entendam que o pote de vidro representa nossas vidas. As esferas de golfe são as prioridades. São aquelas com as quais nossas existências estarão preenchidas de felicidade. As bolas de gude são as outras coisas que importam. A areia representa todas as pequenas coisas. Mas, se tivéssemos colocado a areia em primeiro lugar no frasco, não

haveria espaço para as bolas de golfe. O mesmo ocorre em nossas vidas. Se gastarmos todo o nosso tempo e energia com as pequenas coisas, nunca teremos lugar para as que são realmente importantes. Prestem atenção nos eventos que são cruciais para ser feliz. Sempre haverá tempo para os outros, mas ocupem-se das bolas de golfe em primeiro lugar. O resto é apenas areia.

Um aluno se levantou e perguntou o que representava o café.

O professor lhe respondeu:

– Que bom que você me fez esta pergunta, pois o café serve apenas para demonstrar que não importa o quão ocupada esteja nossa vida, sempre haverá lugar para tomar um café com um amigo.

### **A GESTÃO DO TEMPO PARA MIM**

Um dia, já com quarenta e cinco anos, depois de mais uma jornada de trabalho, olhei para a minha agenda e fui tomado por um intenso sentimento de impotência e frustração.

Folheei mais algumas páginas referentes às datas anteriores e a sensação de desconforto aumentou.

– Quantas tarefas postergadas – constatei. Recordei os compromissos adiados, os projetos jamais iniciados ou nunca concluídos. Depois, contemplei o tapete comprado especialmente para realizar práticas diárias do Nosso Método e que usara tão pouco.

O sentimento de decepção e ansiedade atingiu um patamar intolerável. Precisava mudar aquele estado de coisas imediatamente. Sentei defronte ao computador e rascunhei uma agenda dos meus sonhos, que fosse ao encontro do meu ritmo e estilo de trabalho, que preenchesse as minhas necessidades e incluísse todos os detalhes possíveis das minhas carências profissionais cotidianas.

As horas se passaram e, quando terminei, intuitivamente, havia elaborado uma agenda de compromissos e tarefas realmente pessoal.

Comecei a usá-la e, após algumas semanas, identifiquei um salto de qualidade na gestão do dia a dia.

Continuei a empregar a ferramenta por mais alguns meses e constatei que a pressão e a





protelação de tarefas diminuíram sensivelmente. Considerei que era uma boa hora para compartilhar experiências de gestão de compromissos com a equipe de instrutores de minha representação do Método DeROSE.

Entusiasmados, os instrutores adotaram a agenda imediatamente e, depois de algum tempo, todos reconheceram que ocorrera um grande incremento de qualidade na realização das rotinas da escola, execução dos afazeres e pontualidade com os compromissos.

Naquele momento, senti a necessidade de estudar e aprofundar o conhecimento já sistematizado sobre gerenciamento do tempo. Foi uma época riquíssima, de muita leitura, viagens, trocas de informações e *insights*, participando de cursos e treinamentos a propósito dessa disciplina.

A agenda de papel que havia elaborado foi rapidamente substituída por um *smartphone* e um *software* de administração de compromissos instalado no *notebook* que, somados aos dados acumulados pelo estudo, me proporcionaram um impressionante salto evolutivo como gestor do meu precioso tempo.

Minhas principais conquistas foram sete livros escritos em três anos, resultados excelentes na supervisão e execução de projetos da minha empresa e da Federação do Método DeROSE de Santa Catarina e, especialmente, uma redução significativa dos níveis de pressão, exaustão, *stress* e frustração.

## UM DIFERENCIAL BIOLÓGICO

Após um bom tempo aplicando os princípios do controle sobre os eventos, iniciei uma troca muito enriquecedora de informações com as pessoas que haviam participado dos cursos de regência de compromissos comigo. Percebi, no entanto, que a maioria não compartilhava do mesmo entusiasmo pelas ferramentas ali ensinadas. Declaravam, principalmente, dificuldade com a constância e disciplina em aplicar, no dia a dia, os conceitos dos treinamentos. Alguns conseguiam mantê-los por um par de dias, mas depois fraquejavam. Muitos até haviam desistido.

Foi bastante decepcionante, pois minha agenda me levava sempre adiante, ao encontro da excelência na condução do tempo, gerando riqueza e eficácia cotidianamente.

– Por que o mesmo não estava ocorrendo com os demais? – era meu questionamento.

Um dia, repeti a indagação, realizando simultaneamente uma respiração longa e profunda. E, então, entendi.

Faltavam-lhes instrumentos para desenvolver disciplina e assiduidade. Sem estes, os métodos de gestão acabavam por influenciar e mudar a maneira de gerir tarefas de um reduzido número daqueles indivíduos que entraram em contato com os treinamentos que havíamos realizado.

É necessário um *plus*, um aditivo diário que, paralelamente, aprimore tenacidade. E eu já tinha um: o Método DeROSE. Além das classes ministradas em minha escola, há alguns anos desenvolvi uma rotina diária de manutenção de qualidade de vida, baseada no acervo de técnicas desse sistema.

Inconscientemente, havia unido a nossa proposta com a gestão do tempo, e era este casamento que produzira aqueles resultados tão motivadores e surpreendentes.

### O SURGIMENTO DO *FOCUS*

Depois de algum tempo experimentando aquela poderosa combinação do Método DeROSE com o controle de eventos e compromissos, comecei a identificar conflitos na relação profissional da minha equipe com os demais federados do nosso Estado.

A confusão localizava-se na diferença muito grande no estilo de conduzir os projetos, encontros profissionais e tarefas, entre as pessoas que utilizavam e as que não empregavam uma agenda mais focada e aperfeiçoada.

*Diferente não é gente*, diz o ditado popular. Concluí que, para dissipar aquela situação de defasagem comportamental, precisava partilhar minha experiência acumulada sobre o gerenciamento de ações.

Dias depois, durante uma palestra da qual participaram praticamente todos os membros da nossa Federação em Santa Catarina, agendei uma data e convidei o grupo para comparecer a um curso sobre administração do tempo.

Com o compromisso marcado, coloquei-me frente ao computador e iniciei a construção de um curso que contemplasse as reais necessidades dos meus pares de ideais e profissão. Foram sete dias submersos na elaboração do conteúdo programático.

Terminada a estruturação do programa, senti a necessidade de um nome que o representasse bem. A escolha recaiu sobre a palavra latina *focus*, que significa *o ponto para o qual converge um feixe de raios luminosos*,

mas que também pode ser traduzida *como pequena luminária orientável, composta de uma lâmpada de alta potência e de refletor que concentra a luz num feixe estreito (Dicionário Houaiss).*

Ou seja, o nome **Focus** tornou-se denominação de um curso que tanto representava uma *luz* como um *ponto de convergência* para aqueles que aspiravam a ter um maior controle sobre a sua vida. Considerei perfeito.

Desde então, já se passaram alguns anos e **Focus** transformou-se num dos meus mais importantes, solicitados e transformadores *workshops*, ministrado em vários países e com espantosa receptividade.

### UMA FÓRMULA DO DOMÍNIO DA EXISTÊNCIA

Quanto maior a nossa influência sobre um evento, maiores serão as chances de que ele se desenvolva sem imprevistos.

Situações inesperadas acontecem o tempo todo, e sempre exigem de nós habilidades que, muitas vezes, não desenvolvemos ainda. Quando isso acontece, sentimo-nos vulneráveis, enfraquecidos e inseguros.

Se nossa agenda abarca mais compromissos e tarefas do que podemos cumprir, isso significa que temos pouco controle sobre ela. Como gestora do tempo, o que se evidencia é que, nesse cenário, não se tem domínio sobre o cotidiano.

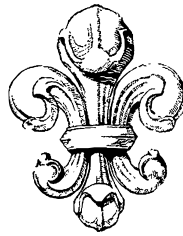
Claro que não estamos incluindo a morte, o clima ou o passado, por exemplo. Estes são eventos sobre os quais não temos nenhuma atuação. Quando falamos sobre eventos, referimo-nos aos compromissos com hora marcada, rotina familiar, saúde, profissão etc.

Sobre estes, podemos e devemos exercer alguma forma de autoridade. E nada melhor do que uma agenda inteligente, que inclua profissão, lazer, família, qualidade de vida e autoconhecimento.

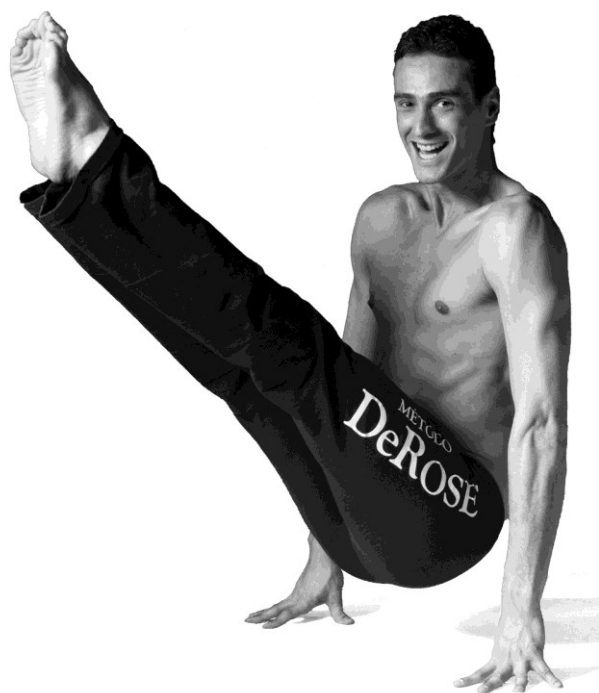


***“Atiramos o passado ao abismo,  
mas não nos inclinamos para ver  
se está bem morto.”***

William Shakespeare



**OS DESAFIOS PARA  
A GESTÃO DO TEMPO**



**Instrutor Ricardo Poli**  
Espaço Cultural Centro Cívico  
Curitiba – PR



# O CAMINHO DA EFICÁCIA

## UM SUPER PRIMATA

Biologicamente, o macaco humano é classificado como a espécie *Homo sapiens* (homem sábio), da subespécie *Homo sapiens sapiens*: um primata bípede, pertencente à superfamília *Hominoidea*, juntamente com outros símios: gorilas, chimpanzés, bonobos e orangotangos.

A subordem dos primatas, denominada antropóide (*Anthropoidea*), da qual deriva a nossa espécie, data de 15 milhões de anos. Acompanhando sua evolução, identifica-se que o grande diferencial competitivo que nos conduziu ao alto da corrida evolutiva foi o nosso volume cerebral.

## QUADRO COMPARATIVO ENTRE AS VARIAÇÕES DO GÊNERO HOMO

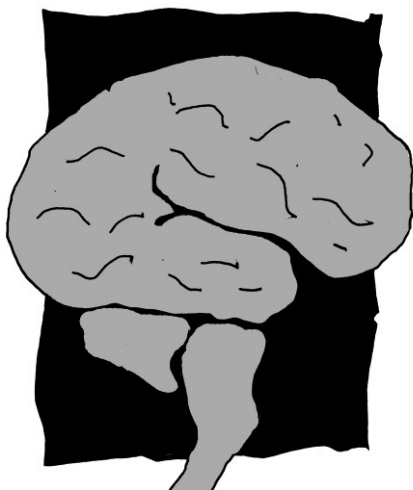
Gênero	<i>Homo habilis</i>	<i>Homo rudolfensis</i>	<i>Homo ergaster</i>	<i>Homo erectus</i>	<i>Homo heidelbergensis</i>	<i>Homo naderthalensis</i>	<i>Homo sapiens</i>
Datação	2.0 -1.6 milhões de anos	2.4 – 1.6 milhões de anos	1.8 – 1.2 milhões de anos	1.8 – 0.3 milhões de anos	400.000 a 100.000 anos	150.000 a 30.000 anos	130.000 anos
Volume craniano	500 a 600 c.c.	600 a 800 c.c.	750 a 1250 c.c.	750 a 1250 c.c.	1100 a 1400 c.c.	1200 a 1750 c.c.	1200 a 1750 c.c.

Segundo o *quociente de encefalização* (E.Q.), que avalia o tamanho de um cérebro em comparação ao tamanho do corpo, cérebro humano é o maior e o mais pesado dentre todos os animais, se levarmos em conta o peso médio do ser humano. É oito vezes mais pesado que o de um primata de peso semelhante!

Em termos relativos, são os primatas não humanos e o ser humano que têm os maiores cérebros, levando-se em conta o tamanho corporal em relação aos outros mamíferos. O *Homo urbanus* é o primata que possui o cérebro mais elaborado, quer pela sua massa, quer pela sua estrutura, com um córtex hiperdesenvolvido. Mais importante do que o tamanho, o que faz a diferença é o arranjo das estruturas cerebrais. Poderíamos dizer que esta arrumação cerebral encerra os últimos dois milhões de anos da evolução dos mamíferos primatas.

Com este espantoso diferencial competitivo, o animal humano desenvolveu recursos de energia, talento e habilidade sem comparações. É o ser vivo com maior poder para modificar a si próprio e transformar o mundo ao seu redor, planejando e executando projetos em prol de sua própria espécie, preservação da natureza e para si, como a gestão do tempo.

## UM CÉREBRO FEITO PARA MUDAR



Apesar da enorme pressão dos seus condicionamentos genéticos e sociais, com sua criatividade, coragem e imaginação, o *Homo sapiens* é o único ser vivo que pode mudar seu destino, elegendo a maneira como quer preencher a sua vida. Efetivamente, só depende dele estabelecer limites, selecionando uma enorme gama de sensações que deseja experimentar.

Enquanto todos os seres vivos reagem de forma instintiva, condicionada e reflexiva aos estímulos externos, o homem-macaco tem o poder de avaliar, julgar, escolher e agir. Um dos maiores diferenciais puramente humanos é um cérebro



que produz uma percepção expandida do tempo. No processo titânico da evolução das espécies através da seleção natural, eis aí uma vantagem competitiva única. Tem sua origem na grande capacidade do *Homo cultus* de armazenar eventos e revivê-los quando necessitar, efetuar comparações, fazendo escolhas, priorizando. O nome deste grande arquivo biológico de experiências é memória.

Ativando-a (passado), combinamos seus registros com um evento, realizando uma série de associações, avaliamos (presente), projetamos inúmeras possibilidades (futuro) e elegemos aquela que nos parecer mais vantajosa (livre arbítrio).

Este talento evolutivo nos proporcionou, como espécie, uma vivência cognitiva riquíssima, subjetiva e objetivamente, incluindo uma percepção de tempo exclusiva ao nosso gênero.

Entretanto, a despeito dessas capacidades extraordinárias, o que se vê, hoje, é uma Humanidade contemporânea que constrangeria seus antepassados. O modelo de vida atual parece desestimular a coragem, a iniciativa, a inovação e a curiosidade, inatos ao macaco nu. Vivemos submetidos aos condicionamentos, cercados de segurança aparente, medrosos, preenchendo nossas existências com escolhas secundárias.

Para nossa felicidade, as habilidades primatas acima descritas e outras mais, estão apenas adormecidas e, para que despertem, basta estimulá-las. Um mamífero na natureza, devido à coação pela sobrevivência, vive uma existência intensa, focada nas prioridades. Suas aptidões são estimuladas e colocadas à prova diariamente, mantendo-o sempre em forma. O estilo de vida do ser humano contemporâneo predispõe ao embotamento de sua destreza para empreender, criar e inovar. Sem esses estímulos, a existência envolve baixa ousadia, elemento fundamental para se identificar o prioritário das nossas escolhas, separando-as do que é delegável, transferível ou deletável.

Uma das mais potentes ferramentas para acordar nosso potencial, apontando prioridades, e separar o fundamental do superficial é desenvolver conhecimentos sobre a gestão do tempo. No comando desse bem tão precioso, cada um de nós agregará valor e potência ao que realiza cotidianamente, cultivando estratégia, planejamento, coragem e inovação constantes. Uma autêntica aventura existencial.

## O MAIOR DESAFIO À APLICAÇÃO DA GESTÃO DO TEMPO

### Quem sou eu?

Autor desconhecido

Sou seu companheiro constante.  
Sou seu melhor auxiliar e seu fardo mais pesado.  
Vou empurrá-lo para frente ou afundá-lo no fracasso.  
Estou completamente sob seu comando.  
Metade das coisas que você faz, pode deixar comigo, que eu serei capaz de realizá-las rápida e corretamente.

Sou facilmente manejável – apenas seja firme comigo. Mostre-me exatamente como deseja que eu faça algo e, depois de algumas lições, eu o farei automaticamente.  
Eu sou o servo de todos os grandes homens, e de todos os fracassados também. Os que são grandes, eu os fiz grandes. Os fracassados, eu os fiz fracassarem.

Não sou máquina, embora trabalhe com a precisão de uma (e com a inteligência de um homem).  
Você pode usar-me para o lucro ou usar-me para a ruína. É indiferente para mim.  
Pegue-me.  
Treine-me.  
Tenha firmeza e eu colocarei o mundo aos seus pés.  
Seja mole comigo e eu o destruirei.  
- Quem sou eu?

**- Sou o hábito.**

### UM POUCO SOBRE CONDICIONAMENTOS

Na natureza, todo condicionamento tem o intuito de automatizar determinadas ações que ajudem a manter o bom funcionamento biológico de cada indivíduo e de toda uma espécie, garantindo-lhe sobrevivência e reprodução.

Recebemos, no nascimento, um *kit* de condicionamentos genéticos inatos, que permitem a continuidade da vida para a maioria dos bebês humanos. Depois, pais, irmãos, amigos e preceptores continuam a treinar-nos para o condicionamento, através da educação.