

1. *Tempestade de Ideias*

~~XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX~~

Imagina que eras despedido do teu cargo de "ser". Outra pessoa tomava o teu lugar com o objetivo de melhorar o teu desempenho. Que mudanças essa pessoa faria?

Seria maravilhoso se...

2. Decidir

~~SEMPRE ANTES DE DECIDIR~~

Objetivo 1: _____

Para cada uma das perguntas em baixo avalia de 1 a 10, sendo 1: baixo e 10: alto.

- *Quanta motivação sinto para alcançar este objetivo?*
- *Quanto impulso sinto para alcançar este objetivo?*
- *Quão alcançável é este objetivo?*
- *Qual o impacto que terá na minha vida em 3 anos?*
- *Quão desafiante é este objetivo?*

Objetivo 2: _____

Para cada uma das perguntas em baixo avalia de 1 a 10, sendo 1: baixo e 10: alto.

- *Quanta motivação sinto para alcançar este objetivo?*
- *Quanto impulso sinto para alcançar este objetivo?*
- *Quão alcançável é este objetivo?*
- *Qual o impacto que terá na minha vida em 3 anos?*
- *Quão desafiante é este objetivo?*

2. Decidir

~~SEMPRE ANTES DE DECIDIR~~

Objetivo 3: _____

Para cada uma das perguntas em baixo avalia de 1 a 10, sendo 1: baixo e 10: alto.

- *Quanta motivação sinto para alcançar este objetivo?*
- *Quanto impulso sinto para alcançar este objetivo?*
- *Quão alcançável é este objetivo?*
- *Qual o impacto que terá na minha vida em 3 anos?*
- *Quão desafiante é este objetivo?*

Objetivo 4: _____

Para cada uma das perguntas em baixo avalia de 1 a 10, sendo 1: baixo e 10: alto.

- *Quanta motivação sinto para alcançar este objetivo?*
- *Quanto impulso sinto para alcançar este objetivo?*
- *Quão alcançável é este objetivo?*
- *Qual o impacto que terá na minha vida em 3 anos?*
- *Quão desafiante é este objetivo?*

2. Decidir

~~SEMPRE ANOTA OS SEUS OBJETIVOS~~

Revê a pontuação que deste em cada um dos objetivos e *DECIDE* quais os 3 objetivos que vais focar nos próximos meses!

Objetivo Principal

Imagina que nos próximos meses não alcanças mais nenhum objetivo, para além do objetivo principal. Mesmo alcançando só este objetivo irias sentir muita felicidade e satisfação.

Objetivos Secundários

Os objetivos secundários devem ser impactantes, mas podem ser menos desafiantes que o objetivo principal.

3. O Teu "Porquê"

~~SEMPRE EM LÍNGUA PORTUGUESA~~

Descreve o teu "porquê" para cada um dos objetivos que desejas alcançar. Reflete sobre os próximos meses e deixa que o teu "porquê" te guie como um farol que te dá motivação, - motivos para continuar e seguir em frente com confiança!

Objetivo Principal

Qual o motivo do objetivo principal ser importante para ti?

Objetivos Secundários

Qual o motivo do objetivo secundário ser importante para ti? (o primeiro objetivo secundário que decidiste no passo anterior)

Qual o motivo do objetivo secundário ser importante para ti? (o segundo objetivo secundário que decidiste no passo anterior)

4. Visão

~~SEMPRE EM LÍNGUA PORTUGUESA~~

Usa o espaço em baixo para criar uma imagem clara de como será a tua vida ao alcançares o resultado que desejas.

Objetivo Principal

Visualiza o resultado extraordinário ao alcançares o teu objetivo principal.
Descreve como é que é a tua vida...

Objetivos Secundários

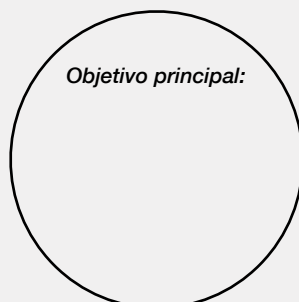
Visualiza o resultado extraordinário ao alcançares o objetivo secundário que definiste em primeiro lugar. Descreve como é que é a tua vida...

Visualiza o resultado extraordinário ao alcançares o objetivo secundário que definiste em segundo lugar. Descreve como é que é a tua vida...)

5. Mapa Confiança

~~5. Mapa Confiança~~

Usa o espaço em baixo para criar o mapa mental de todos os resultados, ações, hábitos e metas que irão guiar-te ao longo dos próximos meses, referente ao objetivo principal.



5. Mapa Confiança

~~SEMPRE EM LÍNEA~~

Usa o espaço em baixo para criar o mapa mental de todos os **resultados, ações, hábitos e metas** que irão guiar-te ao longo dos próximos meses, referente ao objetivo secundário que definiste em primeiro lugar.



5. Mapa Confiança

~~SEMPRE EM LÍNEA~~

Usa o espaço em baixo para criar o mapa mental de todos os **resultados, ações, hábitos e metas** que irão guiar-te ao longo dos próximos meses, referente ao objetivo secundário que definiste em segundo lugar.



6. Plano Confiança

~~SEMPRE PARA ALCANÇAR O SEU OBJETIVO~~

Volta ao passo “Visão” e ao “Mapa Confiança”, cria resultados mensuráveis de cada objetivo.

Objetivo Principal

Que ações necessitas focar *diariamente* ou *semanalmente* para alcançar o teu objetivo principal?

Objetivos Secundários

Que ações necessitas focar *diariamente* ou *semanalmente* para alcançar o teu objetivo secundário?

Que ações necessitas focar *diariamente* ou *semanalmente* para alcançar o teu objetivo secundário?

6. Plano Confiança

~~SEMPRE EM CONSTRUÇÃO~~

Tendo em conta cada um dos objetivos definidos completa as seguintes frases.

Posso simplificar as ações de cada objetivo ao...

Posso aumentar a probabilidade de realizar as ações de cada objetivo ao...

Algo que tornaria as ações de cada objetivo mais atraentes seria...

7. Metas Confiantes

~~SEMPRE AVANÇAS NA DIRECÇÃO DO TEU OBJETIVO PRINCIPAL~~

Cria metas para cada um dos teus objetivos de forma a teres várias “linhas de chegada” para celebrar ao longo do caminho.

Quais as metas que desejas celebrar enquanto avanças na direcção do teu objetivo principal?

Quais as metas que desejas celebrar enquanto avanças na direcção do teu objetivo secundário?

Quais as metas que desejas celebrar enquanto avanças na direcção do teu objetivo secundário?

Notas

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

