

# TREINAMENTO DE METAS

ESTA SEÇÃO O AJUDARÁ A IDENTIFICAR A RAIZ DO SEU PROBLEMA POR TRÁS DE SEUS OBJETIVOS E TRAÇAR UM CAMINHO A SEGUIR. ANOTE CADA OBJETIVO QUE DESEJA ALCANÇAR, A RAZÃO PELA QUAL É IMPORTANTE PARA VOCÊ E O RESULTADO MENSURÁVEL.

META 1:

POR QUE É IMPORTANTE?

RESULTADO MENSURÁVEL:

META 2:

POR QUE É IMPORTANTE?

RESULTADO MENSURÁVEL:

META 3:

POR QUE É IMPORTANTE?

RESULTADO MENSURÁVEL:

# ALCANCE SUAS METAS

QUAIS SÃO MEUS OBJETIVOS A CURTO PRAZO?

POR QUE QUERO ALCANÇÁ-LOS?

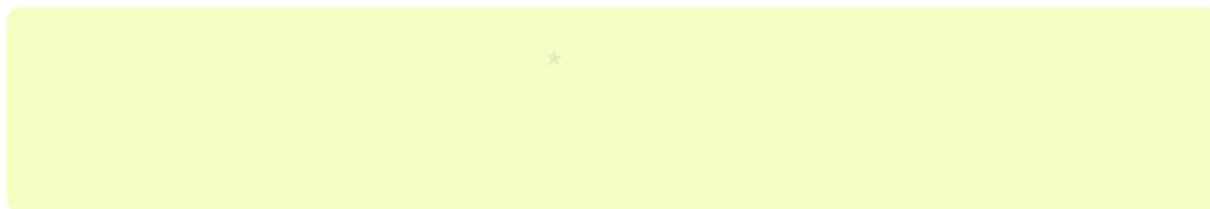
QUE HÁBITOS PRECISO MANTER PARA ALCANÇÁ-LOS?

QUE HÁBITOS PODEM ME ATRASAR PARA ALCANÇÁ-LOS?

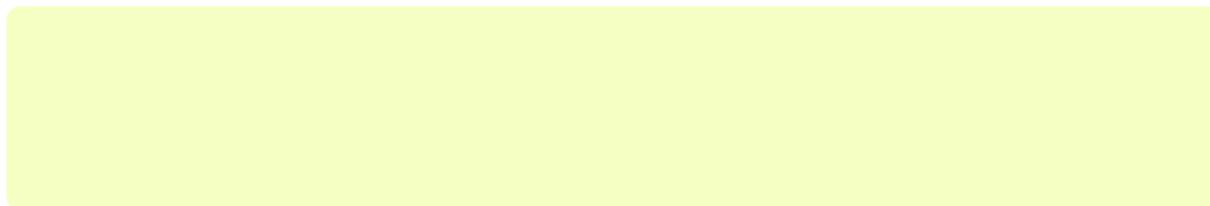


# FUJA DA ZONA DE CONFORTO

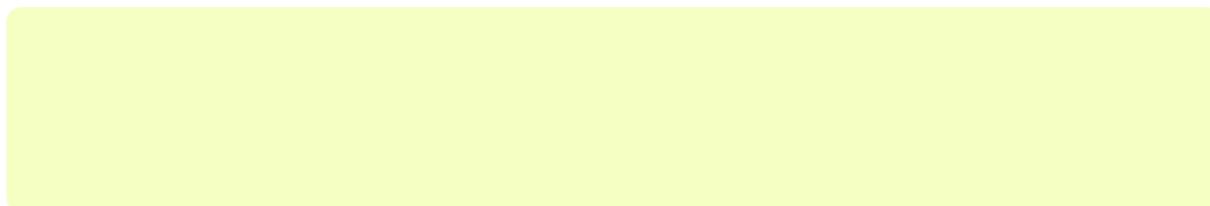
POR QUE VOCÊ TEM MEDO DE SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO?



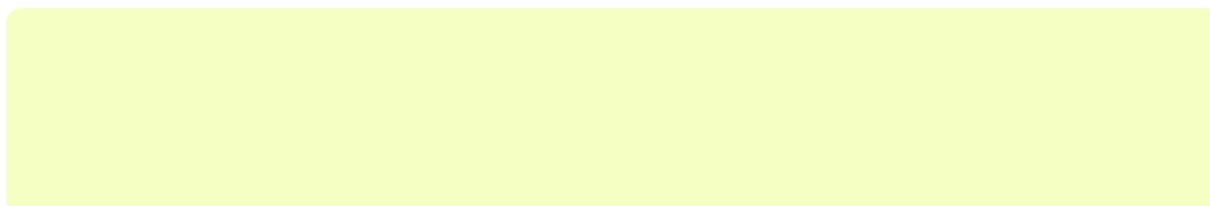
COMO VOCÊ PODE SUPERAR O MEDO DE SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO?



O QUE ACONTECERÁ SE VOCÊ FICAR APENAS NA SUA ZONA DE CONFORTO?



COMO SERÁ SUA VIDA DEPOIS QUE VOCÊ SAIR DA SUA ZONA DE CONFORTO?



# REVISÃO SEMANAL

NO QUE VOCÊ FOCOU  
ESSA SEMANA?

QUE AÇÕES VOCÊ TOMOU  
ESTA SEMANA?

QUE REALIZAÇÕES VOCÊ  
TEVE?

QUE DESAFIOS VOCÊ  
ENCAROU?

QUAIS CRENÇAS  
LIMITANTES VOCÊ  
DEIXOU DE LADO?

O QUE VOCÊ APRENDEU  
ESSA SEMANA?

COMO VOCÊ SE SENTE EM  
RELAÇÃO AO SEU  
PROGRESSO NESTA  
SEMANA?