

WORKBOOK – Desafios



Episódio 5

Por que você quer realizar seu objetivo?

Recapitulando um pouco:

- Suas vitórias formam a base para sua força e determinação e irão te motivar a conquistar seus maiores sonhos.
- Falamos sobre aquilo que pode te impedir de realizar aquilo que você quer.
- E também listamos quais são os seus Big 5 objetivos

Agora que já passamos por aquilo que pode te atrapalhar de conseguir, vamos dar continuidade rumo a realização dos seus sonhos.

Um dos propósitos dessa aula é que você escolher 1 dos objetivos que você determinou nos seu BIG 5 para trabalharmos nele durante os próximos episódios.

Neste momento é importante escolher apenas 1, mas não se preocupe depois que aprender como fazer, você pode voltar e repetir para os outros objetivos.

Pense sobre todos os objetivos que você tem...

- Desenvolvimento pessoal
- Profissional /econômico
- Diversão / aventura
- Contribuição

... qual deles é mais importante para você realizar neste momento?



Qual objetivo você quer trazer para o desafio e colocar todo seu foco agora?

Por que esse objetivo é tão importante para você?

A vida é sistêmica e precisamos estar em equilíbrio para ter energia suficiente para nosso dia a dia.

Então vamos identificar como estão as principais áreas da sua vida.

Para isso, vamos utilizar a ferramenta da Roda da Vida.

Roda da vida

A Roda da Vida é uma ferramenta para te ajudar a identificar o seu nível de satisfação em cada área da sua vida.

Ex: Uma pessoa pode estar com a vida extremamente resolvida financeiramente, mas não estar tão bem em relação à saúde ou relacionamentos.

A Roda ajuda a identificar quais pontos estão precisando de mais atenção, neste momento. Marque com sinceridade, na própria roda da vida, o seu sentimento em relação a cada área da sua vida (de acordo com a sua realidade atual

Dê notas de 0 a 10 nessas 8 áreas diferentes:

* Inserir roda da vida para a pessoa preencher.

Reconheça as áreas da vida que ainda não estão bem alinhadas.

Acompanhe a evolução da sua Roda da Vida mensalmente.



Qual a sua área está mais fraca? Qual a área da sua vida está impactando o seu equilíbrio? (Escolha uma ou duas das 8 áreas)

O que você pode fazer no seu dia a dia para suprir as necessidades dessa área e trazê-la para o equilíbrio em relação as outras áreas?





Trabalhar para realizar seus sonhos tem o potencial de impactar toda a sua vida e também a vida das pessoas a sua volta.

E agora, com essa clareza, vamos para um momento de decisão.

DESAFIO 5

Escreva quais mudanças esse objetivo que você escolheu trabalhar vai causar na sua vida? Por que você quer tanto isso?

Agora que você definiu seu objetivo, vamos entrar em uma parte mais prática do treinamento.