

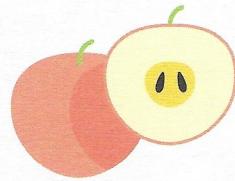
CIRCUITO MOTIVACIONAL

A motivação é o principal fator de sucesso na realização dos nossos objetivos.

Muitas vezes não temos clareza do que realmente desejamos, e por conta disso, adiamos nossos sonhos e repetimos um padrão de frustração e não realização.

Essa atividade tem a finalidade de ajudar identificar seu principal motivo para agir.

VAMOS COMEÇAR?



O QUE EU QUERO/OBJETIVO

3 MOTIVOS QUE JUSTIFICAM MEUS DESEJOS

1

O que vai acontecer e como vou me sentir se:

2

O que vai acontecer e como vou me sentir se:

3

O que vai acontecer e como vou me sentir se:

REFLITA SOBRE O QUE DESCOBRIU E IDENTIFIQUE SEU PRINCIPAL MOTIVO PARA AGIR

De 0 a 10 o quanto você deseja _____

(motivo para agir)?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

AGORA FAÇA ACONTECER!

MINHA META

Nosso cérebro é um pouco preguiçoso e por isso, para o estabelecimento de metas, precisamos ser muito claros e específicos. Mas o que exatamente, isso quer dizer?

1. Sua Meta deve ser bem definida. O que será feito deve estar claro.
2. Deve ser mensurável, para ser possível medir onde você está e onde deseja chegar.
3. A meta deve ser desafiadora mas possível de atingir com saúde.
4. Relevante - aqui entra o seu motivo para agir.
5. Defina em quanto tempo você vai atingir esse objetivo.

ANOTAÇÕES