

VISÃO PESSOAL: ANÁLISE SWOT PESSOAL

S - PONTOS FORTES:

W - PONTOS FRACOS:

O - OPORTUNIDADES:

T - AMEAÇAS:

VISÃO PESSOAL: LISTA DE REALIZAÇÕES PESSOAIS

A large, empty rectangular box with a thin gray border, occupying most of the page below the title. It is intended for the user to write their list of personal achievements.

VISÃO PESSOAL: ANÁLISE DE ATIVIDADES MOTIVADORAS

1. DESENVOLVIMENTO:

2. LEGADO:

3. RELACIONAMENTOS:

4. EGO 2.0:

VISÃO PESSOAL: VERSÃO BETA DA SUA VISÃO

1. QUAIS SÃO SUAS CITAÇÕES FAVORITAS? COM QUAIS PENSAMENTOS VOCÊ MAIS SE IDENTIFICA?
2. QUAIS SÃO OS TRÊS VALORES MAIS IMPORTANTES NA SUA VIDA?
3. COMO VOCÊ GOSTARIA DE PASSAR SEUS DIAS? SE PUDESSE ESCOLHER FAZER APENAS O QUE O AGRADA, O QUE VOCÊ FARIA?
4. COMO VOCÊ PODERIA CONTRIBUIR PARA A SOCIEDADE? QUAIS AÇÕES DO EGO 2.0 VOCÊ PODE SE COMPROMETER A EXECUTAR?

- 1. COMO VOCÊ PODE INCORPORAR SUA VISÃO AO SEU DIA A DIA?**
- 2. QUAIS PASSOS VOCÊ PODE DAR PARA MELHORAR REGULARMENTE SUA VISÃO?**
- 3. O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA NUNCA ESQUECER SUA VISÃO?**
- 4. QUAIS AÇÕES ESPECÍFICAS VOCÊ VAI TOMAR PARA CONCRETIZAR AO MÁXIMO SUA VISÃO PESSOAL?**

LISTA DE HÁBITOS

___/___/20___

"VISÃO SEM AÇÃO É DEVANEIO.
AÇÃO SEM VISÃO É UM PESADELO."
PROVÉRBIO JAPONÊS

HÁBITO:	LISTA DE HÁBITOS							POTENCIAL DIÁRIO
MÍN.:	HOJE							1 A 10
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								
31.								

O
FIM
DA
PRO
CRASTI
NAÇÃO

PROCRÁSTINAR =
DEIXAR AS COISAS
PARA DEPOIS
DE PROPÓSITO

COMO USAR A LISTA DE HÁBITOS:

- 1) IMPRIMA-A UM MÊS ANTES (OU DOIS, DE PREFERÊNCIA)
- 2) DEFINA OS HÁBITOS A ADOTAR OU MUDAR E ESTABELEÇA A META MÍNIMA DE CADA UM
- 3) CUIDADO PARA NÃO SE SUPERESTIMAR - NÃO ASSUSTE SEU
- 4) PREENCHA UMA LINHA POR DIA
- 5) MARQUE CADA META CUMPRIDA COM UMA BOLINHA VERDE ●
- 6) MARQUE CADA META NÃO CUMPRIDA COM UMA BOLINHA VERMELHA ●
- 7) AVALIE QUANTO VOCÊ REALIZOU SEU POTENCIAL NAQUELE DIA DANDO UMA NOTA DE 1 A 10
- 8) AS CORES DAS BOLINHAS NÃO SÃO TÃO IMPORTANTES, O ESSENCIAL É PREENCHER A LISTA TODO DIA
- 9) DE TEMPOS EM TEMPOS, LEIA SUA VISÃO PESSOAL PARA RELEMBRAR POR QUE ESTÁ FAZENDO ESSAS COISAS
- 10) NÃO PROCRASTINE O PREENCHIMENTO DA LISTA DE HÁBITOS!!!



ALGUMAS DICAS EXTRAS:

- + SE VOCÊ DEIXAR DE CUMPRIR ALGUMA COISA POR RAZÕES QUE ESTEJAM FORA DO SEU CONTROLE, MARQUE COM UMA BOLINHA AZUL ●
- + PARA HÁBITOS QUE NÃO SÃO DIÁRIOS, MARQUE COM UM X AS CÉLULAS DOS DIAS LIVRES
- + ESCOLHA UM ÚNICO HÁBITO PARA TENTAR REALIZAR 100% DURANTE TODO O MÊS
- + SE ESQUECER DE PREENCHER SUA LISTA DE HÁBITOS POR UM OU MAIS DIAS, RECOHECE

O
FIM
DA
**PRO
CRASTI
NAÇÃO**

PROCRÁSTIMAR =
DEIXAR AS COISAS
DE DEPOIS
DE PROPÓSITO



COMO USAR O MAPA DO DIA:

- 1) PEGUE UM PAPEL E ANOTE TUDO QUE VOCÊ QUER FAZER HOJE
- 2) DÊ À CADA TAREFA UM NOME CLARO E AGRADÁVEL
- 3) DESMEMBRE TAREFAS MUITO GRANDES, AGRUPE TAREFAS MUITO PEQUENAS
- 4) CIRCULE AS TAREFAS COM CORES DIFERENTES DE ACORDO COM OS NÍVEIS DE PRIORIDADE ●●●
- 5) CRIE UM PERCURSO USANDO SETAS PARA LIGAR AS TAREFAS NA ORDEM EM QUE PRETENDE REALIZÁ-LAS
- 6) DEFINA OS HORÁRIOS EM QUE PRETENDE COMEÇAR E CONCLUIR CADA UMA
- 7) CONCENTRE-SE EM APENAS UMA TAREFA DE CADA VEZ
- 8) RISQUE A TAREFA DO MAPA DO DIA ASSIM QUE A CONCLUIR
- 9) FAÇA UMA PAUSA ENTRE UMA TAREFA E OUTRA, PARA RECARREGAR SEUS RECURSOS COGNITIVOS
- 10) TRANSFORME A CRIAÇÃO DO MAPA DO DIA NUM HÁBITO DIÁRIO!!!

DICAS EXTRAS:

- +1) COMECE PELAS TAREFAS MAIS DESAGRADÁVEIS, FAZENDO-AS EM PRIMEIRO LUGAR PELA MANHÃ
- +2) VOCÊ PODE CRIAR DOIS CAMINHOS PARALELOS, SE EMPACAR EM UM DELES, PASSE PARA O OUTRO
- +3) VOCÊ PODE USAR SÓ O MAPA DO DIA OU PODE USÁ-LO JUNTO COM UMA LISTA DE TAREFAS, UMA LISTA DE IDEIAS E UMA AGENDA

... POR VIÁ DAS DÚVIDAS, INCLUA 'FAZER O MAPA DO DIA' NA SUA LISTA DE HÁBITOS

	I.	II.	III.	FELICIDADE 1 A 10
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

O
FIM
DA
**PRO
CRASTI
NAÇÃO**

PROCRASTINAR =
DEIXAR AS COISAS
PARA DEPOIS
DE PROPÓSITO



LISTA DA GRATIDÃO

	I.	II.	III.	FELICIDADE 1 À 10
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				

O
FIM
DA
**PRO
CRASTI
NAÇÃO**

PROCRASTINAR =
DEIXAR AS COISAS
PARA DEPOIS
DE PROPÓSITO



1. QUANTO PROGREDI DESDE O ÚLTIMO ENCONTRO?
EM QUE ME SAÍ BEM?

2. ATÉ ONDE EU GOSTARIA DE PROGREDIR ATÉ O PRÓXIMO
ENCONTRO? EM QUAL ASPECTO DO MEU DESENVOLVIMENTO
PESSOAL QUERO ME CONCENTRAR?

3. COMO TENHO USADO AS FERRAMENTAS?

1 A 10

VISÃO PESSOAL
LISTA DE HÁBITOS
MAPA DO DIA
HEROÍSMO

1 A 10

LISTA DA GRATIDÃO
CHAVE INTERNA
BOTÃO RESTART
ENCONTRO MARCADO

4. LISTA DE TAREFAS A CUMPRIR ATÉ O PRÓXIMO ENCONTRO: