

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. It is intended for the user to list their 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 DEPOIS



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

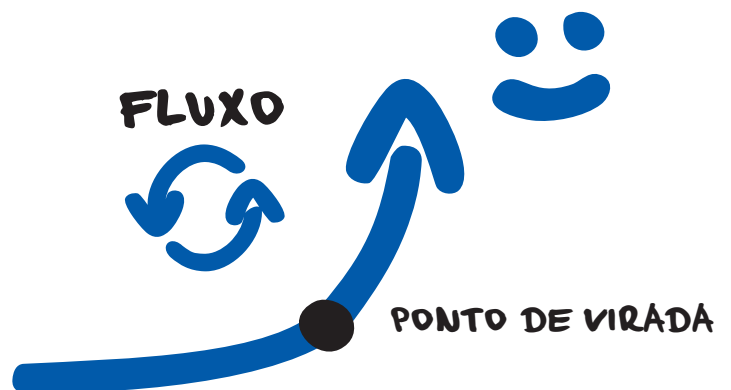


LISTA DA GRATIDÃO

	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**

PROCRÁSTINAR =
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: