Workshop - Como atingir objectivos

Exercicios

**1.Mantendo presente a sua situação actual, escreva debaixo de cada tópico as coisas que gostaria de ter, de mudar ou de melhorar no futuro próximo.** Não pense demasiado nisso, escreva simplesmente as ideias que lhe parecerem viaveis.

O objectivo deste exercício é dar-lhe abertura e fazê-lo pensar naquilo que deseja nas diferentes áreas da sua vida.

**Emocional**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Profissional/vocacional**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Relações**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Social**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Financeiro**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Fisico**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Mental**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**2."Se eu pudesse SER, TER ou FAZER tudo o que quisesse, se eu soubesse que não haveria como falhar, se eu não tivesse medo… este seria o meu quadro de vida ideal."** Descreva a situação ideal, fantasiando-a o mais possíntel. O objectivo deste exercício é fazê-lo sair dos seus limites, deixar a sua imaginação expandir-se e permitir-se ter tudo o que sempre desejou.

**Emocional**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Profissional/vocacional**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Relações**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Social**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Financeiro**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Fisico**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Mental**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**A situação do mundo/meio- ambiente**

Escreva o tipo de mudanças que gostaria de testemunhar na sua vida, se pudesse mudar as coisas: paz mundial, extinção da pobreza, despertar para a consciência mundial e planetária, escolas transformadas em motivantes centros de estudo, viver em harmonia com a natureza, hospitais transformados em verdadeiros centros de cura e algo mais. Este tópico permite-lhe expandir toda a sua criatividade e descobrir todo o género de ideias interessantes, nas quais nunca tinha pensado antes.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

3.Baseado no que lhe parece mais significativo do quadro de vida ideal que traçou anteriormente, escreva uma lista dos dez ou doze objectivos mais importantes para a sua vida, neste momento. Lembre-se de que pode rever e mudar essa lista a qualquer momento (e deve fazê-lo de vez em quando).

|  |
| --- |
| 1. |
|  |
| 2. |
|  |
| 3. |
|  |
| 4. |
|  |
| 5. |
|  |
| 6. |
|  |
| 7. |
|  |
| 8. |
|  |
| 9. |
|  |
| 10. |
|  |
| 11. |
|  |
| 12. |
|  |
|  |
|  |

4.Agora, escreva os seus objetivos como já os TENDO, SENDO, FAZENDO. Exemplo: *Possuo agora oito hectares de terreno no campo, com uma casa magnífica, pomares, um pequeno rio e muitos animais. Sustento-me agora com facilidade e abundância, liderando semináríos e fazendo discursos para audiências entusiastas.*

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Agora, pegue nos objectivos que definiu no exercicio 3 e distribua no tempo: longo, médio e curto prazo.

5. "Os meus objectivos para os próximos cinco anos são... "

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

6. "Os meus objectivos para o próximo ano ano são... "

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

7. "Os meus objectivos para os próximos seis meses são... "

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8. "Os meus objectivos para o próximo mes são... "

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

9. "Os meus objectivos para a próxima semana são... "

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |