



Pergunta foco

Nesta aula vimos a importância de fazer a pergunta foco para nos ajudar a estabelecer prioridades e nos dedicarmos ao que é mais importante.

Qual é a principal ação que posso fazer de modo que, ao fazê-la, o restante se torna mais fácil ou desnecessário?

Para começar, concentre-se nas principais áreas da sua vida, a saber:

- Vida espiritual;
- Saúde física e mental;
- Vida financeira;
- Vida emocional.

Se possível, busque um local tranquilo onde você pode refletir sobre cada uma dessas áreas e anote as respostas que vier à sua mente. Depois avalie se elas fazem sentido e como você pode colocá-las em prática.