



## CONSTRUÇÃO DE METAS E DISCIPLINA NA DIREÇÃO

OBJETIVO	META	IMAGEM
Descreva de forma abrangente	Descreva de forma detalhada e específica	Recorte uma imagem e cole aqui
1.	1.	
TEMPO	QUAL O SEU PORQUÊ / MOTIVOS	SENTIMENTO
Coloque uma data final pra ela acontecer	Quais são os seus motivos?	Se você atingir essa meta, como você vai se sentir?
	1. 2. 3. 4. 5.	
HABILIDADES	COMO? QUEM?	ROTINAS
Liste as habilidades que você precisa desenvolver pra atingir essa meta	Quem será a pessoa que pode te ajudar a construir?	Liste as rotinas que você começará a ter. Especifique em cada rotina, o que você irá treinar. Planeje-se.
1. 2. 3. 4. 5.		1. 2. 3. 4. 5.
DIA E HORÁRIO	GUARDIÃO	ALAVANCA DE DOR
Coloque um horário dentro da sua agenda da semana	Escolha um guardião, alguém que vai te cobrar em relação a tua meta, que não vai te deixar desistir.	Aposte com o seu guardião, algo que você pode perder, se você não cumprir a sua meta.
ROTINA 1 - Dia: _____ Horário: _____		
ROTINA 2 - Dia: _____ Horário: _____		
ROTINA 3 - Dia: _____ Horário: _____		
ROTINA 4 - Dia: _____ Horário: _____		
ROTINA 5 - Dia: _____ Horário: _____		