



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.				1.	
2.				2.	
3.				3.	
4.				4.	
5.				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: ____: ____					