



O PIOR QUE PODE ACONTECER

Seu objetivo:

Se você alcançar o seu objetivo, o que de melhor que pode acontecer?

Visualize a situação e descreva como você se sentiria. Escreva o maior número de detalhes possível.

Se você superar o seu medo e colocar os seus planos em prática, quais são as chances reais desse cenário acontecer?

%

Seu medo:

Se o seu medo se tornar real, qual é a pior coisa que pode acontecer?

Visualize a situação e descreva como você se sentiria. Escreva o maior número de detalhes possível.

Quais são as chances reais desse cenário acontecer?

%

Comparando os dois cenários, reflita: vale a pena enfrentar o seu medo?

Sim.

Não.

Se você decidir que sim, assuma esse compromisso com você:

Eu me comprometo a enfrentar meu medo de _____
para conquistar meu objetivo de _____

Assinatura: _____