



# 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:** \_\_\_\_\_