



Planilha: Metas, Objetivos, Plano de ação

Identifique seu objetivo

- Descreva você mesmo da melhor forma
 - que você quer sentir no futuro?
 - que você quer ver no futuro?
 - que você quer está fazendo no futuro?

Defina suas metas

- O que você tem que fazer para alcançar seu objetivo?
- Que mudança em sua vida tem que acontecer?
- Você está pronto para fazer essa mudança?
- Uma boa meta deve ser específica, mensurável, alcançável, realista e é oportuna.

Construa seu plano de ação

- Como você está agindo para atingir seu objetivo?
- A cada semana, pergunte a si mesmo:
 - O que eu vou fazer?
 - Quando eu vou fazer isso?
 - Onde eu vou fazer isso?
 - Quanto eu vou fazer isso?
 - Quantas vezes eu vou fazer isso?
- Cada semana perguntar, o que ocorreu bem?
O que não saiu como planejado?
- Resolver problemas quando o seu plano não sai como planejado

Meu
objetivo

Minhas
metas

Meu
plano
de
ação

- _____(o que)
- _____(quando)
- _____(onde)
- _____(quanto)
- _____(com que frequência)

Confira na semana seguinte se seu plano de ação deu certo. Resolva os problemas das coisas que não saíram como planejado. Em seguida construa seu próximo plano de ação.