



Meu Plano de Ação Semanal

Pergunte a você mesmo:

O que eu quero fazer? O que eu realmente sou capaz de fazer esta semana?

Meu plano incluirá:

O que eu vou fazer

Por quanto tempo eu vou fazer

Quando eu vou fazer

Com que frequência que vou fazer

Onde eu vou fazer

Essa semana eu vou: _____ (O que)
_____ (Quando)
_____ (Onde)
_____ (Por quanto tempo)
_____ (Frequência)

Meu nível de confiança de que eu posso fazer este plano é:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada confiante

Totalmente confiante

Lembre-se:

- Se a sua avaliação é de 7 ou mais, ótimo! Você acredita que você pode fazer isso!
- Se a sua classificação é inferior a 7, então você pode querer aprender mais sobre a área que você deseja atingir, ou preparar-se mais para trabalhar nessa área. Dar pequenos passos em direção a suas metas também podem ajudá-lo a se sentir mais confiante e pronto para alcançar seu plano de ação. Por exemplo, você pode ajustar as diferentes partes de seu plano de ação, como "por quanto tempo" ou "quantas vezes".