



Responda as perguntas de forma clara e resumida
Fazer o download deste PDF. Para abri-lo use o Acrobat Reader ou algum outro leitor de PDF.
Caso não consiga, responda no seu caderno pessoal.

— 1 **Só para lembrar, qual foi a Área De Foco que você encontrou na ferramenta de ontem?**

(Mudou algo de ontem para hoje?.)

— 2 **Qual o maior desafio você está enfrentando nesta área?**

(Escreva o que estiver sentindo).

— 3 **Quanto esse desafio já e custou até hoje?**

(Emocionalmente, mentalmente, espiritualmente, financeiramente ou fisicamente).

— 4 **Quanto esse desafio vai te custar daqui para frente se você o continuar carregando?**

(Emocionalmente, mentalmente, espiritualmente, financeiramente ou fisicamente).



Responda as perguntas de forma clara e resumida
Fazer o download deste PDF. Para abri-lo use o Acrobat Reader ou algum outro leitor de PDF.
Caso não consiga, responda no seu caderno pessoal.

5 Quais seriam 3 possibilidades de solução para este desafio?

(Se possível, tente citar soluções novas, que você ainda não tentou usar.)

6 Qual destas soluções acima dispararia em você a maior motivação para realizá-la e conquistar seu desafio?

(Consulte-se, escreva o que o seu coração está lhe dizendo).

A solução que você escreveu acima é, possivelmente, o gatilho para sua transformação pessoal e profissional.

(Você pode ir mais fundo e descobrir mais referências no Livro «O Efeito Gatilho» de Marshall Goldsmith).

Atenção (Disclaimer) - Essa não é uma ferramenta de assessment ou para diagnóstico apurado.
Ela foi utilizada aqui, parcialmente, apenas como parte do contexto da [Jornada #SaiaDaSuaFrente!](#).
É aconselhável o acompanhamento de um profissional certificado e num processo mais longo de observação.
Mais informações pelo e-mail: contato@amadeulamounier.com