



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 lá para cá?)

2 E qual foi a Solução que você respondeu na ferramenta Gatilho?

(Veja o que respondeu na questão 6)

3 Para que sua solução e motivação se transforme em Meta, vamos especificar?

(Responda com nomes próprios, datas e números, seja o mais específico possível.)

O Quê?

(Ex: controlar minhas despesas e receitas, Emagrecer ou 4reinar, Desenvolver competência de liderança.)

Quando?

(Ex: Data ou prazo específico - Emagrecer quantos quilos? Treinar a partir de quando, por quanto tempo?)

Onde?

(Ex: Aplicativo de Finanças X ou Y? Treinar no condomínio, Curso na escola de líderes, ou canal youtube Y)

Como?

(Ex: Acompanharei finanças diariamente ou semanalmente? Treinarei quantos dias por semanas? Quais dias? Assitirei quantas aulas de liderança por semana?)



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.

4 Vamos transformar Motivação em Escolhas?

(Ex: Escolho não gastar em Festas ou Viagens durante o Plano, Não comer doce ou beber durante o Plano, Escolho trocar Midia Social e Streaming pelo curso)

5 Vamos descrever sua Meta em uma sentença?

(Ex1: Eu quero controlar minhas despesas e receitas no aplicativo X, de forma que até DD/MM/AAAA, eu conseguirei poupar 10% do que ganho. Para isto eu farei os cálculos semanalmente e escolho abrir mão de 1 hora de streaming por semana.

Exí: Eu quero treinar na academia X, de forma que até DD/MM/AAAA, eu conseguirei perder 1kg de peso. Para isto eu treinarei nas íç, ič e ñč e escolho não comer doces durante esse período).

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