



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?

(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 Como ficou sua META em uma sentença na ferramenta?

(Veja sua resposta na questão 6)



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 !gora, vamos criar as mini-metas que te darão os pontos de parada (pit-stops, onde você saberá que está no caminho certo?

(Sugiro que você crie pelo menos 2 mini-metas e no máximo 4 para não ficar muito extenso e sem foco :-))

(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.

- ini- - eta ê ì È Oravo: daqui 1 semana; / quêÂ: &icarei no vero a vero s- gastarei o que eu ganhar;

- ini- - eta ê í È Oravo: daqui 1 - ês; / quêÂ #onsequirei poupar ðø do que ganho).

Exí: Eu quero treinar na academia X, de forma que até DD/MM/AAAA, eu conseguirei perder ðgg de peso. Para isto eu treinarei nas íĈ, ĭĈ e ñĈ e escolho não comer doces durante esse perðodo.

Mini-Meta #1) On]vkà \$]mqe q i] sa i] j] / mqðÅ V k q i a i] pne_qh]n j]]_]`a i e]Á

Mini-Meta #2) On]vkà \$]mqe ì - ðs; / mqðÅ %q r k q l an`an í gc `a l ask

Mini-Meta #3) On]vkà \$]mqe í i asas; / mqðÅ *y panae l an`e`k îð gc `a l ask)Á

Mini-Meta Prazo O Qu² ?

#1

#2

#3

#4

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