



**METAS
2024**

Olá,

Bem vinda(o) ao nosso plano de Metas para 2024.

Todos os anos gosto de me propor à novos desafios.

Então decidi criar esta ferramenta para te auxiliar a

tirar as tuas metas da cabeça, para o papel, e do

papel para realidade.que me ajuda a alcançar as

minhas metas de forma muito mais eficiente. Este

livro de exercícios é vivo, ele precisa de ser aplicado e

modelado de acordo com o que faz sentido para ti.

Para que as tuas metas realmente se realizem,

precisas de 2 coisas:

1. Tu queres de verdade

2. Tu te comprometeres

Segue direitinho as instruções e adapta onde for necessário.

No final o mais importante é viveres este ano com

maior senso de propósito e alegria na tua jornada do

ano.

Não te esqueças de partilhar comigo no meu IG

@rawdetocoach a tua experiência ao seguir este

plano e aplicação dele no teu dia-á-dia.

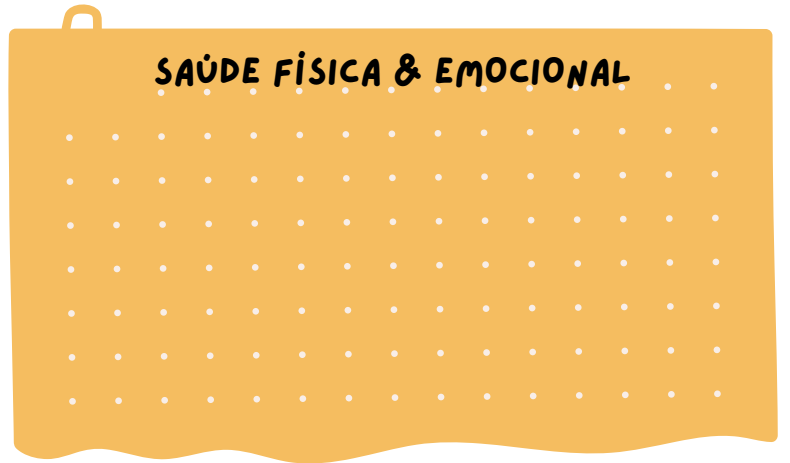
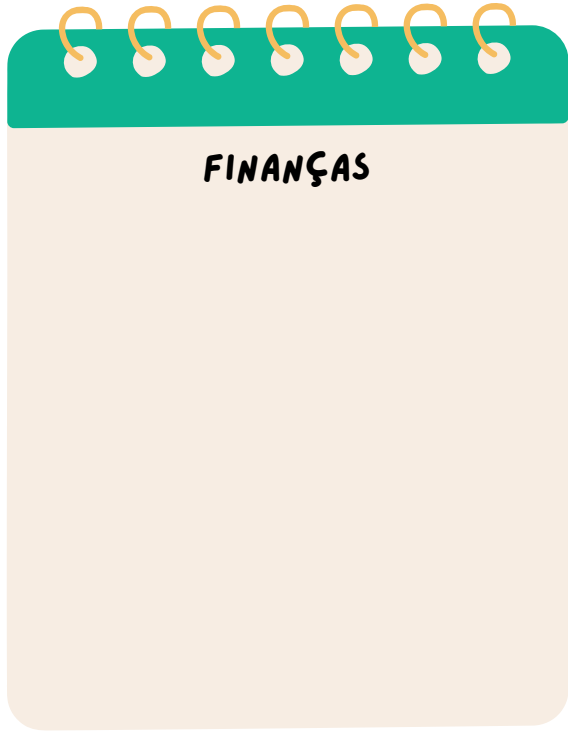
Que todas as tuas metas se realizem com bastante

alegria no processo e contribuam para um mundo

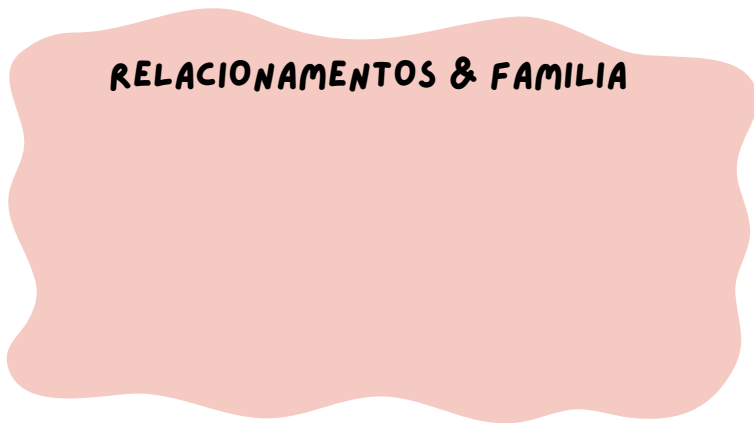
melhor.

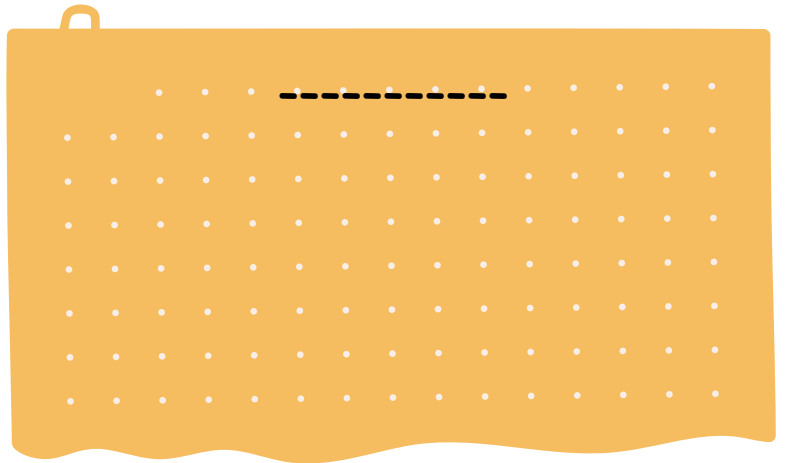
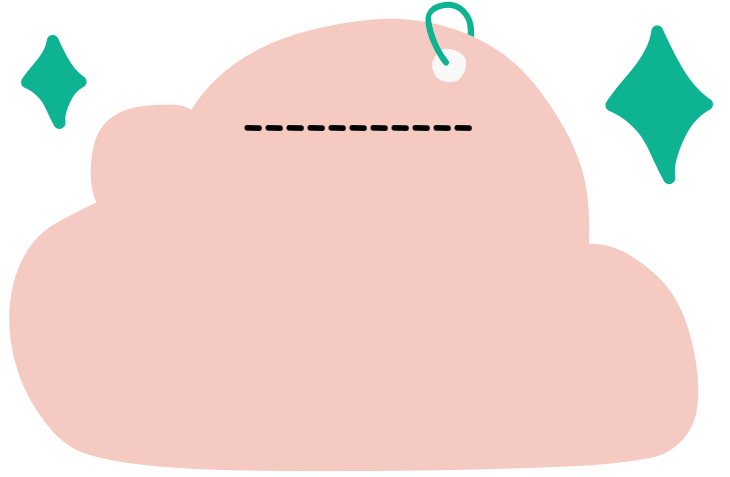
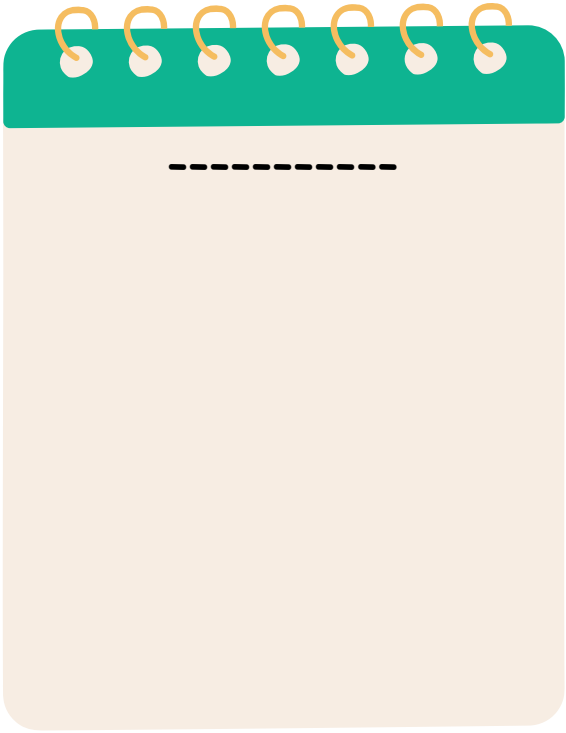
Com muito amor,

Telma

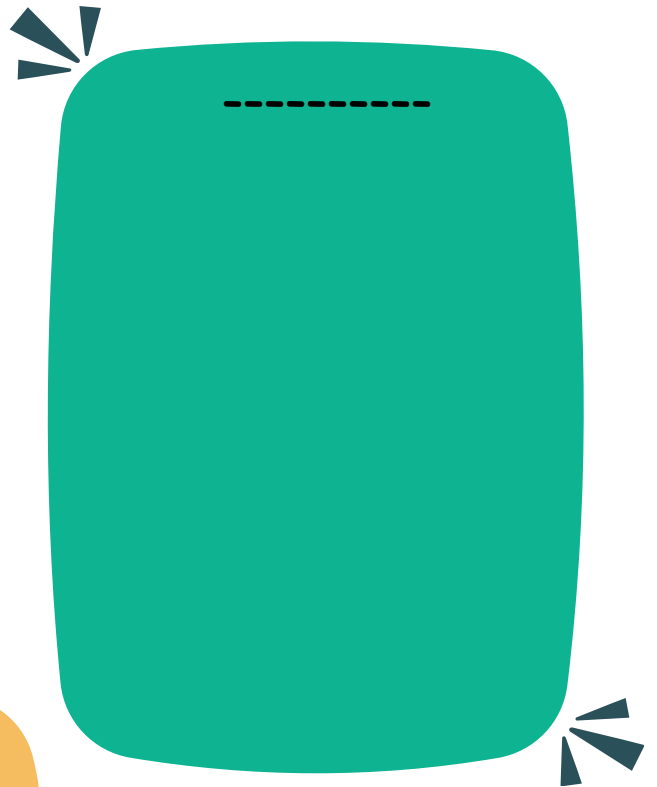
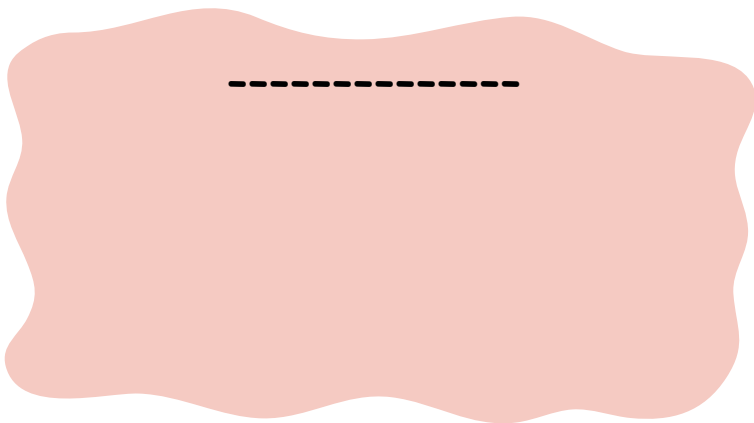


2024 VISION BOARD





2024 VISION BOARD



METAS DESTE ANO

JANEIRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FEVEREIRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MARÇO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ABRIL

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MAIO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

JUNHO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

JULHO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AGOSTO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SETEMBRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

OUTUBRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

NOVEMBRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DEZEMBRO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

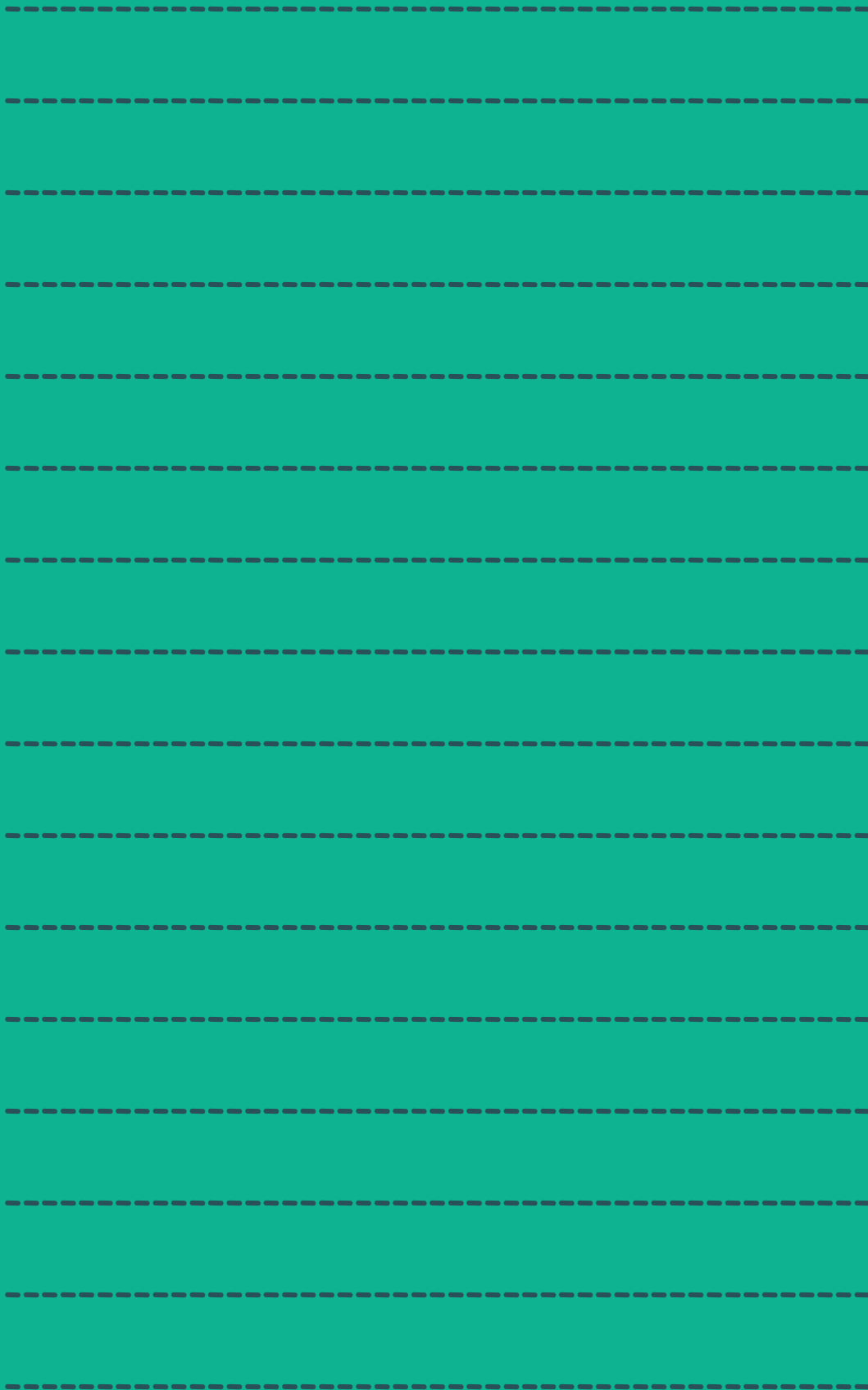
COMO ALCANÇAR AS TUAS METAS EM 2024?

1. Lista as metas que desejas alcançar este ano (3-5 para alvos grandes)
2. Escreve as tuas metas de maneira subjectiva e Específica.
3. Escreve as tuas metas como se já tivessem acontecido.
4. Agora que já conquistaste as tuas metas para 2024, descreve os sentimentos e emoções de ser e viver as tuas metas este ano de 2024.
5. Agora mão-na-massa como vais alcançar essas metas.
6. Escreve as acções que vais executar diariamente pra alcançar as tuas metas
7. Revê o ponto 4 para sentires se essas metas ainda fazem sentido.

**BRAINSTORM - METAS QUE DESEJAS ALCANÇAR
ESTE ANO (SÓ ESCREVE...IDEIAS)**



**ESCREVE AS TUAS METAS DE MANEIRA
SUBJECTIVA E ESPECÍFICA:**



A large teal rounded rectangle with horizontal dashed lines for writing. The rectangle is positioned in the center of the page and is surrounded by dark blue triangular shapes pointing towards it from the corners.

ESCREVE AS TUAS METAS COMO SE JÁ TIVESSEM ACONTECIDO (LÊ EM VOZ ALTA TODOS DIAS):

ESCREVER COMO SE JÁ TIVESSEM ACONTECIDO DÁ UMA INFO AO CÉREBRO QUE ACÇÃO JÁ FOI REALIZADA. NOSSO CÉREBRO NÃO SABE A DIFERENÇA DO PRESENTE, PASSADO E FUTURO. PORTANTO ELE EXECUTA TUDO O QUE NÓS LHE DERMOS COMO INSTRUÇÃO.

EX: "QUERO SER MAIS PACIENTE" SERIA "EU SOU PACIENTE"

AGORA JÁ CONQUISTASTE AS TUAS METAS PARA 2024



FECHA OS OLHOS E PENSA EM COMO TE SENTES AGORA QUE AS TUAS METAS SE TORNARAM REALIDADE. DESCREVE OS SENTIMENTOS E EMOÇÕES DE SER E VIVER AS TUAS METAS ESTE ANO DE 2024.

AGORA MÃO-NA-MASSA, COMO VAIS ALCANÇAR ESSAS METAS?

ESCREVE AS ACÇÕES QUE TE LEVAM PARA ALCANÇAR CADA META:

META 1 - ACÇÕES:

META 2 - ACÇÕES:

META 3 - ACÇÕES:

AGORA MÃO-NA-MASSA, COMO VAIS ALCANÇAR ESSAS METAS?

ESCREVE AS ACÇÕES QUE TE LEVAM PARA ALCANÇAR
CADA META:

META 4 - ACÇÕES:

META 5 - ACÇÕES:

META 6 - ACÇÕES:

ESCREVE AS ACÇÕES QUE VAIS EXECUTAR DIARIAMENTE PRA ALCANÇAR AS TUAS METAS

ALVO(S) DIÁRIO(S) META 1:

ALVO(S) DIÁRIO(S) META 2:

ALVO(S) DIÁRIO(S) META 3:

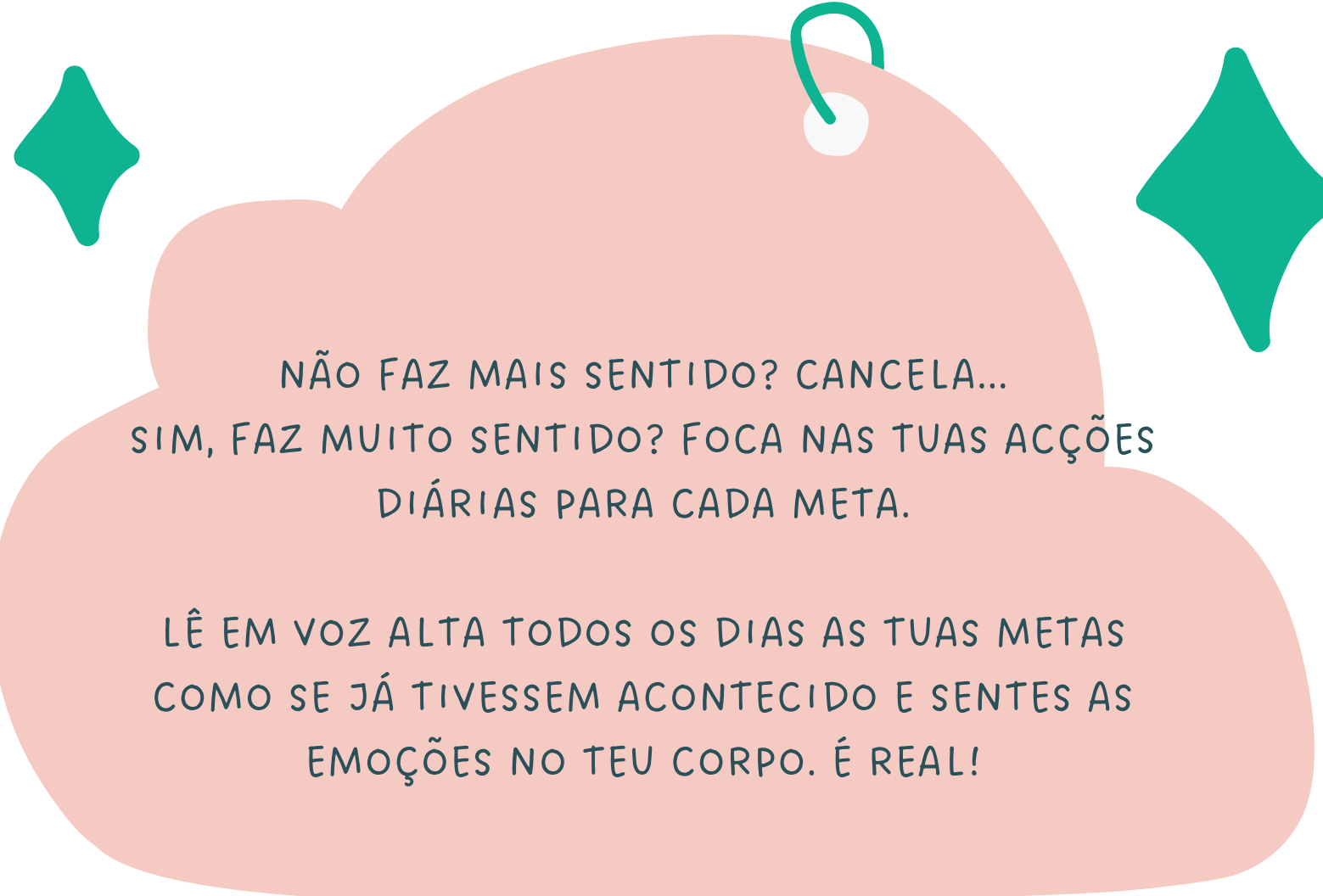
ESCREVE AS ACÇÕES QUE VAIS EXECUTAR DIARIAMENTE PRA ALCANÇAR AS TUAS METAS

ALVO(S) DIÁRIO(S) META 4:

ALVO(S) DIÁRIO(S) META 5:

ALVO(S) DIÁRIO(S) META 6:

REVÊ O PONTO 4 PARA SENTIRES SE ESSAS METAS AINDA FAZEM SENTIDO.



NÃO FAZ MAIS SENTIDO? CANCELA...
SIM, FAZ MUITO SENTIDO? FOCA NAS TUAS ACÇÕES
DIÁRIAS PARA CADA META.

LÊ EM VOZ ALTA TODOS OS DIAS AS TUAS METAS
COMO SE JÁ TIVESSEM ACONTECIDO E SENTES AS
EMOÇÕES NO TEU CORPO. É REAL!