

WORKBOOK

MÉTODO 1%

FOCO, PRODUTIVIDADE E RESULTADOS

AULA#02

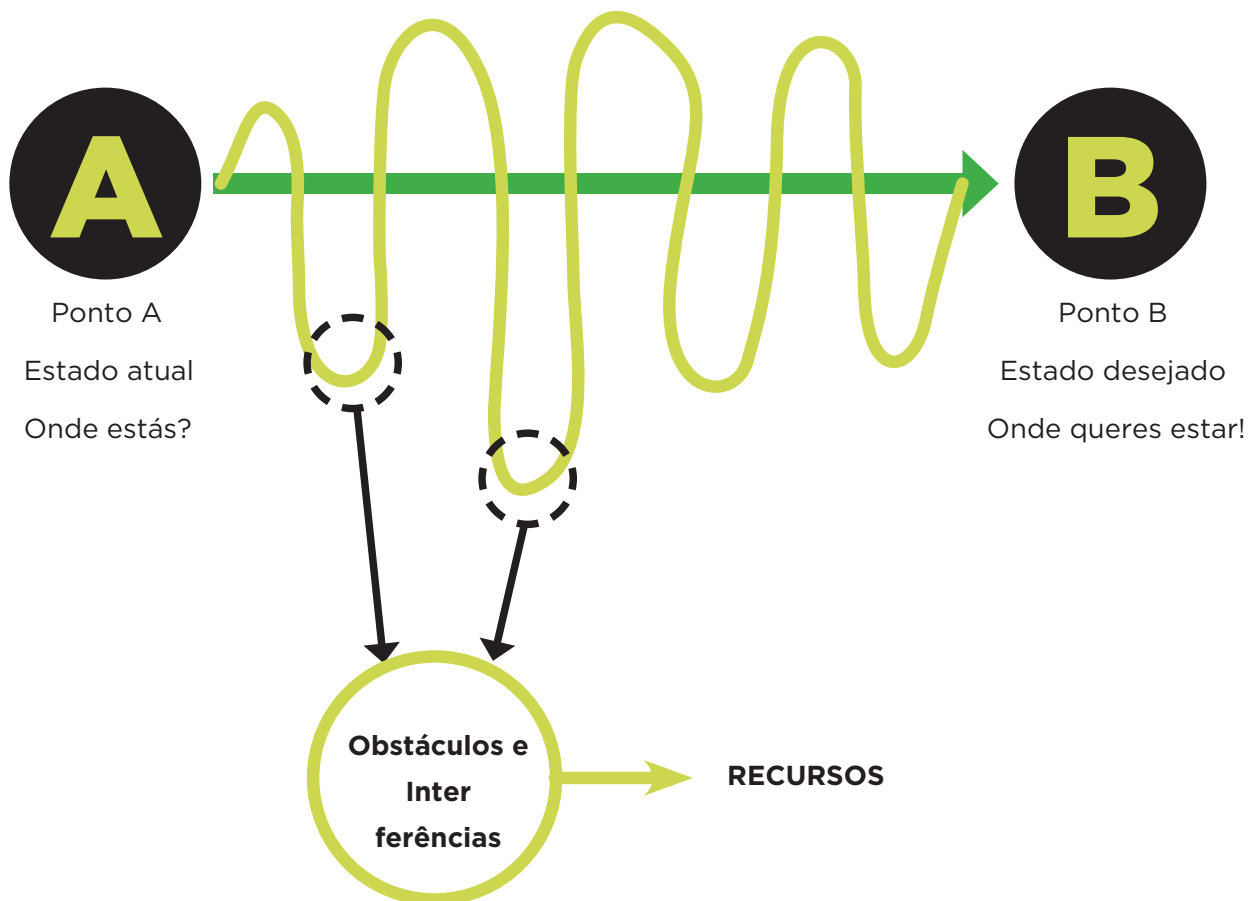
**A NOVA FORMA DE OLHAR
PARA OBJETIVOS E RESULTADOS**

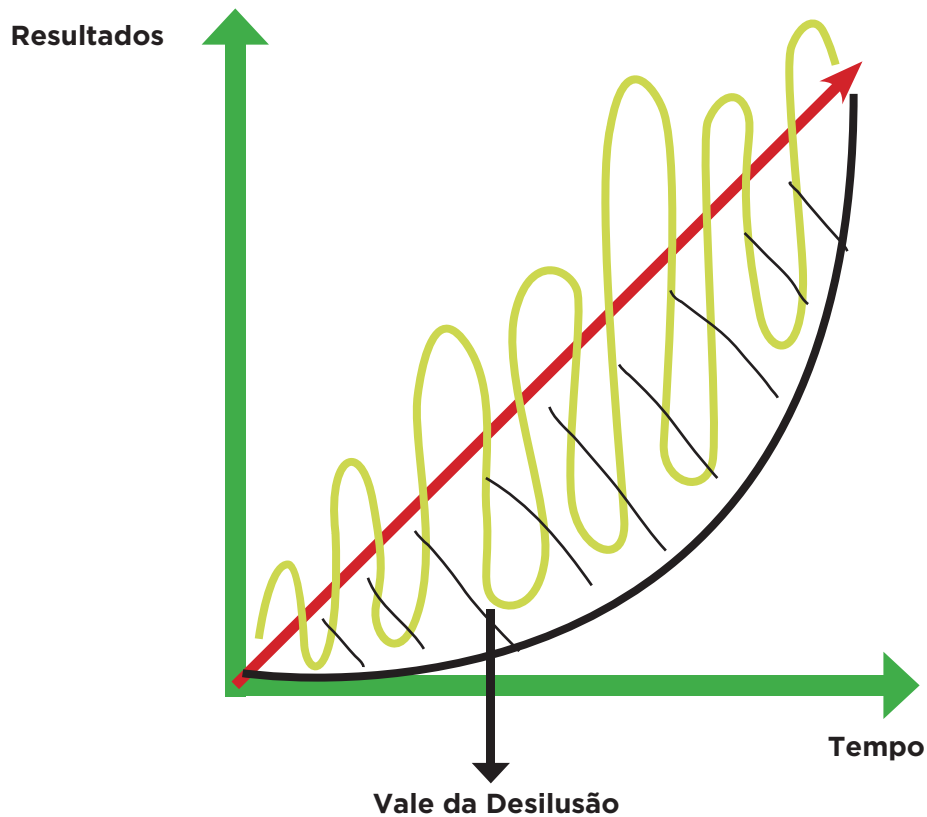


JORGE COUTINHO

Nesta aula vamos continuar a preparar a tua mente para a **nova forma de olhar para objetivos e resultados**.

A partir de hoje precisas de ter consciente na tua mente estes **dois esquemas**:





Muito provavelmente, durante o processo para atingir o teu resultado, vais passar pelo Vale da Desilusão.

Este vale tem o propósito de te fazer olhar para o objetivo e de te trazer à clareza do pensamento, para saberes o que precisas de **alinhar, ajustar ou mudar** no teu objetivo. Os obstáculos e interferências são um caminho para que tu possas desenvolver recursos. São parte do processo para atingires o teu resultado.

Exercício

Coloca uma música que te traga tranquilidade e te ajude a focar.

Define para cada pilar: onde te encontras (Ponto A) e onde desejas estar (Ponto B).

4 Pilares

Físico- nível físico, energia e vitalidade

Ponto A _____

Ponto B _____

Emocional- emoções, o que te faz entrar em ação

Ponto A _____

Ponto B _____

Mental- pensamento e mentalidade

Ponto A _____

Ponto B _____

Espiritual- a relação com algo maior que tu

Ponto A _____

Ponto B _____



JORGECOUTINHO

instagram jorgecoutinho13 • **facebook** CoachJorgeCoutinho

linkedin jorgecoutinho • **youtube** Jorge Coutinho

CONTACTOS

e-mail: info@becoach.pt