

WORKBOOK

MÉTODO 1%

FOCO, PRODUTIVIDADE E RESULTADOS

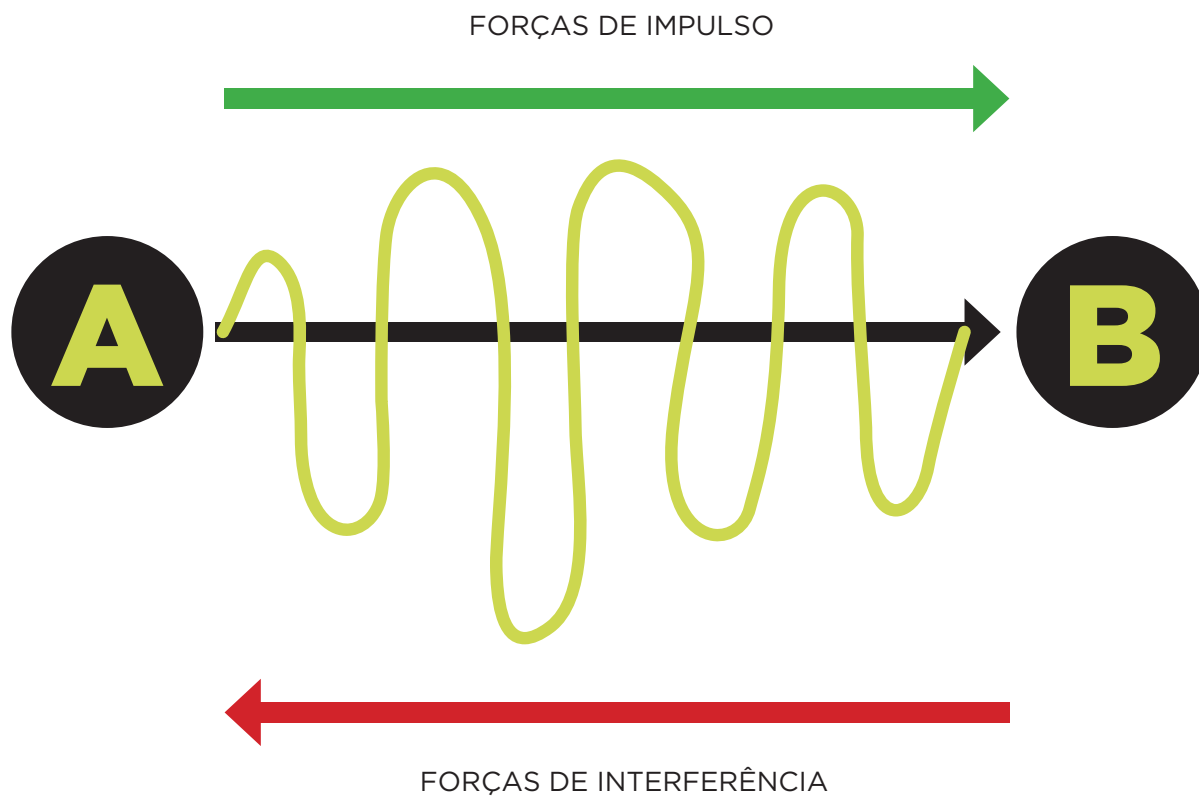
AULA#03

FORÇAS DE IMPULSO E FORÇAS DE INTERFERÊNCIA



JORGE COUTINHO

Ao longo do teu percurso **do ponto A para o ponto B** vais ter forças de impulso e forças de interferência. Ou seja, forças que te puxam para trás e forças que te empurram para a frente.



Exercício

Ponto A - O Estado Atual nos 4 Pilares (Físico, Emocional, Mental e Espiritual)

Ponto B - O Estado desejado nos 4 Pilares

Que forças de impulso tenho hoje para os meus pilares? Quais são as forças de interferência que tenho hoje nos meus pilares?

Que novas forças de impulso é que posso adicionar aos meus pilares? Que forças de interferência preciso remover e como?



JORGECOUTINHO

instagram jorgecoutinho13 • **facebook** CoachJorgeCoutinho

linkedin jorgecoutinho • **youtube** Jorge Coutinho

CONTACTOS

e-mail: info@becoach.pt