

WORKBOOK

MÉTODO 1%

FOCO, PRODUTIVIDADE E RESULTADOS

AULA#04

**ELEVA A TUA CONSCIÊNCIA
COM A RODA DA VIDA**



JORGE COUTINHO

Aquilo que trabalhamos até aqui foi para elevar a tua consciência para que o conhecimento daqui para a frente faça ainda mais sentido. E isto é um processo. Confia no processo.

Avalia as áreas da tua Roda da Vida de 0 a 10.

RODA DA VIDA



NOTAS

Equilíbrio Vida/Trabalho: “Estou a ter tempo para a minha vida pessoal sem interferir com o meu desempenho profissional?”, “Sinto um conflito entre a minha vida pessoal e a minha vida profissional?”

Alimentação e Saúde: “Estou a alimentar-me de forma saudável e equilibrada?”, “Incorporo o exercício físico na minha rotina diária?”

Evolução Carreira: “A minha carreira está em evolução, declive ou estagnada?”;

Desenvolvimento Pessoal: “O que gostaria de fazer pelo meu desenvolvimento pessoal?”;

Amigos/Família: “Tenho tempo de qualidade com os meus Amigos e Família?”;

Hobbies e Diversão: “Nos momentos que tenho para mim, quais são as atividades com que escolho ocupar esse tempo?” ;

Finanças Pessoais: “As minhas finanças estão a crescer?”, “A minha conta bancária tem tendência para crescer ou para estar sempre a diminuir?”;

Relacionamento: “Como está o meu relacionamento com a outra pessoa?” “Estou feliz?” (aqui se não tens um relacionamento, a classificação deverá ser 0).



JORGECOUTINHO

instagram jorgecoutinho13 • **facebook** CoachJorgeCoutinho

linkedin jorgecoutinho • **youtube** Jorge Coutinho

CONTACTOS

e-mail: info@becoach.pt