

WORKBOOK

# MÉTODO 1%

FOCO, PRODUTIVIDADE E RESULTADOS

**AULA#06**

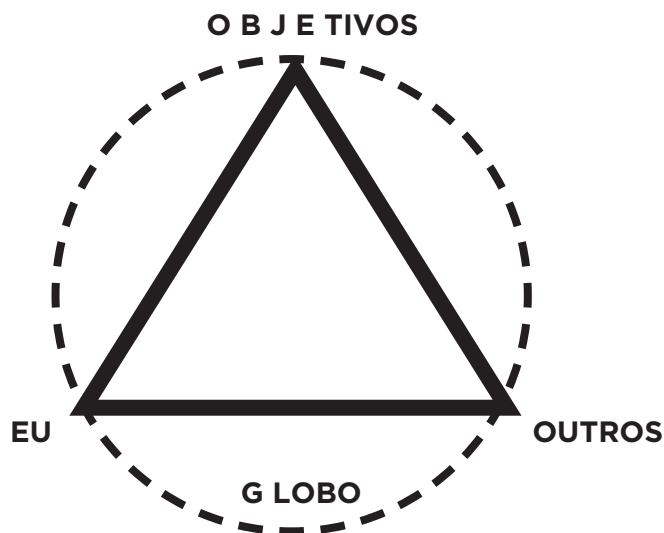
**CAUSA E EFEITO**



**JORGE COUTINHO**

Esta aula é sobre algo que pode transformar a tua vida .

Há muitas pessoas que estão em efeito e poucas pessoas estão em causa. Eu quero que tu saias do efeito e passes mais tempo em causa.



**EU** - O único responsável pela tua felicidade e qualidade de vida és tu. Recebes da vida aquilo que estás a tolerar.

**OUTROS** - A forma como te relacionas com os outros pode ser uma forma de efeito ou de causa.

**OBJETIVOS** - Os objetivos que vais estabelecer dependem de ti, e apenas de ti, para serem cumpridos.

**G LOBO**- As condições externas que tu não controlas.

## NOTAS

## Exercício

1. Nos últimos dias, qual tem sido a tua tendência: causa ou efeito?

---

---

---

---

---

---

2. Quando estou em efeito qual é a Estória? Quando estou em causa qual é a História?

---

---

---

---

---

---

3. Qual é a História que precisas de contar para estares mais em causa a partir de hoje?

---

---

---

---

---

---

4. E o que vais ganhar com esta nova História? O que é que agora vai ser possível, que antes não era?

---

---

---

---

---

---



**JORGE**COUTINHO

**instagram** jorgecoutinho13 • **facebook** CoachJorgeCoutinho

**linkedin** jorgecoutinho • **youtube** Jorge Coutinho

## CONTACTOS

**e-mail:** [info@becoach.pt](mailto:info@becoach.pt)