

**MAPA** - Lista de ações que tenho de fazer, de forma consistente, para conseguir o meu objetivo.

<b>Coach:</b> Qual é a <b>1ª ação</b> que vais tomar?	Usei?
<b>Coach:</b> Pensa em 4 ações que te levem mais perto do teu objetivo e escreve-as.	Usei?

**Coach:** Sempre que escolheres uma ação, pergunta a ti mesmo “Numa escala de 1 a 10, o quão comprometido estou em fazer a ação que escolhi? Se não é 10, o que preciso fazer para se transformar num 10?”

As minhas notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1ª Semana

## AÇÃO

**Coach (às 7h):** Escreve o teu objetivo.

Dia 1 - \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ Faltam 29 dias.

Eu \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ até ao dia \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ .

**Coach:** Vê-te a alcançar o teu objetivo.

**Coach:** Que ação vais tomar nas próximas 24 horas (vê o mapa e escolhe uma ação da lista, por usar)?

\_\_\_\_\_

**"Tu nunca sabes que resultados virão da tua ação. Mas se não fizeres nada, não existirão resultados." Mahatma Gandhi**

As minhas notas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Coach (às 21h):** O que fizeste hoje para chegar mais perto do teu objetivo?

\_\_\_\_\_

**MAPA** - Lista de ações que tenho de fazer, de forma consistente, para conseguir o meu objetivo.

<b>Coach:</b> Pensa em mais 5 ações que te levem mais perto do teu objetivo e escreve-as.	Usei?

**Coach:** Sempre que escolheres uma ação, pergunta a ti mesmo “Numa escala de 1 a 10, o quão comprometido estou em fazer a ação que escolhi? Se não é 10, o que preciso fazer para se transformar num 10?”

As minhas notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1ª Semana

## AÇÃO

**Coach (às 7h):** Escreve o teu objetivo.

Dia 2 - \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ Faltam 28 dias.

Eu \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ até ao dia \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ .

**Coach:** Vê-te a alcançar o teu objetivo.

**Coach:** Que ação vais tomar nas próximas 24 horas (vê o mapa e escolhe uma ação da lista, por usar)?

\_\_\_\_\_

**"Obstáculos são aquelas coisas assustadoras que tu vês quando desvias os teus olhos do teu objetivo." Henry Ford**

As minhas notas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Coach (às 21h):** O que fizeste hoje para chegar mais perto do teu objetivo?

\_\_\_\_\_

**MAPA** - Lista de ações que tenho de fazer, de forma consistente, para conseguir o meu objetivo.

<b>Coach:</b> Escreve 3 pessoas, com quem poderias falar, que te poderiam ajudar?	Usei?
<b>Coach:</b> Quem seria importante teres ao teu lado, como apoio?	Usei?

**Coach:** Sempre que escolheres uma ação, pergunta a ti mesmo “Numa escala de 1 a 10, o quão comprometido estou em fazer a ação que escolhi? Se não é 10, o que preciso fazer para se transformar num 10?”

As minhas notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1ª Semana

## AÇÃO

**Coach (às 7h):** Escreve o teu objetivo.

Dia 3 - \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ Faltam 27 dias.

Eu \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ até ao dia \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ .

**Coach:** Vê-te a alcançar o teu objetivo.

**Coach:** Que ação vais tomar nas próximas 24 horas (vê o mapa e escolhe uma ação da lista, por usar)?

*"A perseverança não é uma longa corrida; ela é muitas corridas curtas, uma depois da outra." Charles W. Elliot*

As minhas notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Coach (às 21h):** O que fizeste hoje para chegar mais perto do teu objetivo?

---

**MAPA** - Lista de ações que tenho de fazer, de forma consistente, para conseguir o meu objetivo.

<b>Coach:</b> Onde podes ir buscar mais informação que te ajudem a conseguir o teu objetivo?	Usei?
<b>Coach:</b> Que livros deverias estar a ler que te ajudassem a atingires o teu objetivo?	Usei?

**Coach:** Sempre que escolheres uma ação, pergunta a ti mesmo “Numa escala de 1 a 10, o quão comprometido estou em fazer a ação que escolhi? Se não é 10, o que preciso fazer para se transformar num 10?”

As minhas notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1ª Semana

## AÇÃO

**Coach (às 7h):** Escreve o teu objetivo.

Dia 4 - \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ Faltam 26 dias.

Eu \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ até ao dia \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_ .

**Coach:** Vê-te a alcançar o teu objetivo.

**Coach:** Que ação vais tomar nas próximas 24 horas (vê o mapa e escolhe uma ação da lista, por usar)?

\_\_\_\_\_

**"Se tu só ficas esperando, tudo o que acontece é que envelheces." Larry McMurtry**

As minhas notas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Coach (às 21h):** O que fizeste hoje para chegar mais perto do teu objetivo?

\_\_\_\_\_