

1ª Semana = **RESULTADOS**

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

Dia 7 - ____ / ____ / 20____ Faltam 23 dias.

Eu _____
_____ até ao dia ____ / ____ / 20____ .

A grande razão porque quero alcançar este objetivo é
_____ .

Coach: Vê-te a alcançar o teu objetivo.

Coach: Monitoriza o teu progresso e faz as correções necessárias. Não só vais assegurar que chegas ao teu objetivo, como também te fornece motivação por veres o progresso que vais fazendo.

Coach: Escreve qual a ação que teve maior impacto para chegares ao teu objetivo e como a podes melhorar.

1ª Semana

= **RESULTADOS**

comecaagora.com

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

Coach: 3 ações que tens mesmo que fazer para te aproximares do 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:

2ª Semana

AÇÃO

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

Dia 8 - ____ / ____ / 20____ Faltam 22 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)?

“Vencedores nunca desistem e desistentes nunca vencem.” Vince Lombardi

As minhas notas:

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