

MUDA A TUA MENTE, MUDA A TUA VIDA
O guia prático para começares a mudar a tua vida hoje mesmo

© **Sandra Santos**

ISBN: 978-940-3639-96-3

Livro publicado pela Bookmundo.pt

1ª Edição: Novembro 2021

2ª Edição (revista): Março 2023

Com o apoio de:

Instituto Sandra Santos – Coaching, Hipnose e PNL

Site: www.InstitutoSandraSantos.net

Facebook: www.facebook.com/InstitutoSandraSantos

Instagram: www.instagram.com/InstitutoSandraSantos

Youtube: www.youtube.com/InstitutoSandraSantos

Reservados todos os direitos. Salvo exceção prevista pela lei, não é permitida a reprodução total ou parcial desta obra, nem a sua incorporação a um sistema informático, nem a sua transmissão em qualquer forma ou por qualquer meio (eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outros) sem autorização prévia e por escrito dos titulares do copyright. A infração de ditos direitos implica sanções legais e pode constituir um delito contra a propriedade intelectual.

MUDA A TUA MENTE, MUDA A TUA VIDA

**O GUIA PRÁTICO PARA COMEÇARES
A MUDAR A TUA VIDA HOJE MESMO**

Sandra Santos



Como utilizar esta Agenda?

NO INICIO DE CADA MÊS

Aqui descobres o **Tema** que te vais focar em cada mês

Planeamento do mês de Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Avaliação da Temática

De zero (*muito mau*) a dez (*excelente*), qual o teu grau de satisfação nesta área?

Esta avaliação deve-se essencialmente a:

___ Doenças ___ Treino Físico
___ Alimentação ___ Outro. Qual?

Objetivos & Metas

Qual o objetivo da área que definiste (5 anos)?

Mantém-se? Queres alterar algo?

Qual as tuas Metas nesta área no prazo de 1 ano?

Que novos desafios e dificuldades podem surgir?

Como os vais ultrapassar?

Diz a 3 pessoas diferentes, quais são os teus Objetivos (5 anos) e Metas (1 ano) para esta área. Deixa os seus nomes aqui:

Que mais podes fazer para tornar este mês ainda melhor?

Que hábitos tens **MESMO** de mudar?

Que novas rotinas diárias vais implementar?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Qual a tua recompensa se fizeres mais de 80% das tuas novas rotinas?

Qual a tua Penalização se fizeres menos de 50% das tuas novas rotinas?

Corta todos os dias o picotado e fica sempre a saber em que dia estás

Aqui fazes a **Avaliação** do teu atual grau de satisfação neste tema

Aqui defines novas **Rotinas**

Aqui defines os teus **Objetivos** de médio prazo e as tuas **Metas** de curto prazo

Ouve a **Meditação Guiada** correspondente a cada mês. Todos os dias, quando fores dormir, fecha os teus olhos, respira profundamente e deixar-te guiar pela minha voz.

Aqui vais fazer a tua **Análise SWOT** sobre este tema

ANÁLISE SWOT (da Área)	
Strengths (Pontos Fortes) <small>□ que de muito bom tu tens? (aspectos positivos ou favoráveis)</small>	Weaknesses (Pontos Fracos) <small>□ que de menos bom tu tens? (aspectos negativos ou desfavoráveis)</small>
Oportunities (Oportunidades) <small>□ que te pode ajudar? (aspectos externos positivos ou favoráveis)</small>	Threats (Ameaças) <small>□ que te pode prejudicar? (aspectos externos negativos ou desfavoráveis)</small>

Como podes tirar o máximo partido dos teus Pontos Fortes e das Oportunidades?

Como podes minimizar os teus Pontos Fracos e as Ameaças?

Aqui tens a sugestão de alguns **Livros** sobre este tema que li e adorei

Regista aqui como potenciar o bom e como minimizar o menos bom

Livros Sugeridos

- *Ame-se e cure o seu corpo*; Louise Hay, Afílea Khadre e Heather Dane; Pergaminho.
- *Podê curar a sua mente*; Louise Hay e Mona Liza Schultz; Pergaminho.
- *Tudo está bem*; Louise Hay; Pergaminho.
- *Deixe de fumar hoje sem ganhar peso*; Paul McKenna; Lua de Papel.
- *Emagreça com o poder da mente*; Miguel Cocco; Lua de Papel.
- *Controle o stress*; Paul McKenna; Lua de Papel.

1 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Aqui podes definir o **Foco do teu dia**

Foco do Dia

Aqui podes definir algumas **Tarefas** e tomar **Notas** breves

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso a partir de hoje assumo a total responsabilidade pela minha vida, pensamentos, decisões e resultados.

Inspiração Diária

"Quando nos amamos verdadeiramente a nós próprios, todos os aspetos das nossas vidas funcionam, incluindo a saúde." Louise Hay

A linha por baixo do dia é para indicares o **Dia da Semana**

A **Inspiração Diária** serve para te inspirar e fazer refletir

A **Afirmação Positiva** é uma frase para repetires várias vezes ao longo do dia, de preferência olhando-te nos olhos ao espelho

Aqui podes registar os teus **Compromissos** diários

Na **Ideia Temática** vais encontrar diariamente desafios para te fazer refletir e/ou tomar ação

Aqui tens **Perguntas Poderosas** para te ajudar a refletir, tomar consciência de crenças limitativas e comportamentos prejudiciais, para que as possas então ultrapassar.

Agenda Diária

6H
 7H
 8H
 9H
 10H
 11H
 12H
 13H
 14H
 15H
 16H
 17H
 18H
 19H
 20H
 20H
 21H
 22H
 23H
 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?

O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

No final do dia, guarda alguns momentos para fazeres uma **Reflexão Diária** sobre o teu dia

Segura neste livro e pensa durante 10 segundos numa pergunta. Desfolha o livro e quando sentires que deves parar, abre o livro e lê a **Mensagem do Universo para ti**. Repete todo o processo para cada pergunta que tiveres. Nota que as respostas apenas são válidas seguindo este processo, não tendo qualquer correlação com o dia do ano onde se encontram escritas.

Ideia Temática

Este mês vamos fazer o POTE DO BEM-ESTAR. Arranja uma caixa ou um frasco grande, decora-o para que fique bem bonito e coloca-o num local visível da casa. Todos os dias escreve pelo menos um papel com algo de positivo sobre ti, dobra ou enrola e coloca na caixa. Pode ser algo que demonstre o quanto amas o teu corpo, o teu aspeto físico, a tua energia, a tua forma física, os teus hábitos saudáveis, a tua saúde e o teu bem-estar. Podes registar também as tuas conquistas, como o novo peso atingido, ter um corpo mais definido, uma melhor condição física ou até a gratidão que tens por poderes ver, ouvir, andar, etc. No futuro, quando tiveres dias menos positivos, que sintas que precisas de uma motivação extra, abre o pote e delicia-te com as tuas recordações e mensagens positivas sobre este tema.

Pergunta Poderosa

Escreve uma carta para o teu EU do passado. O que sentes ser importante dizer-lhe sobre este tema? FÁ-lo agora!

 A tua Mensagem
 Confia na tua sabedoria
 interior para te guiar.

Avaliação do mês de Janeiro

FINANÇAS PESSOAIS

Desempenho (1 - 2)		Património (3 + 4 + 5 - 6)		Saúde & Bem-Estar	
= €		= €		O mês numa palavra:	
1) Rendimentos:		3) Caixa & Bancos:		Como poderia ter corrido melhor?	
€	€	€	€	
€	€	€	€	O que aprendeste este mês sobre ti, a vida ou os outros?	
€	€	€	€	
€	€	€	€	
€	€	TOTAL 3:	€	Momentos a recordar:	
TOTAL 1:	€	4) Bens Imobiliários:	€	
€	€	€	€	
€	€	€	€	Desafios e Dificuldades do Mês	
€	€	TOTAL 4:	€	
€	€	(5) Investimentos:	€	
€	€	€	€	
€	€	€	€	Como os ultrapassaste?	
€	€	TOTAL 5:	€	
€	€	6) Dívidas:	€	
€	€	€	€	
€	€	€	€	
TOTAL 2:	€	TOTAL 6:	€	

Ao contabilizares regularmente as tuas Finanças vais descobrir quanto vale o teu Património e, com a análise do teu Desempenho mensal, descobres se o estás a aumentar ou diminuir, mês após mês.

No final de cada mês, guarda alguns momentos para fazer uma Reflexão e avaliar como correu o teu mês

Partilha os teus resultados comigo: Resultados.SandraSantos@gmail.com

Partilha os teus Resultados comigo. A tua opinião é importante para mim!

A % Geral de Execução é a média de todas as % de Execução do mês. Soma todas as % de Execução e divide pelo nº de novas rotinas.

Alcanças-te as metas a que te propuseste no início do mês?

NOVAS ROTINAS

Percentagem de Execução Total:

Rotina → Dia ↓																			
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
%																			

Aqui analisas os resultados obtidos e, caso seja necessário, defines novas rotinas para conseguires atingir as tuas metas e objetivos.

Todos os dias, assinala as Novas Rotinas que fizeste. No final do mês calcula a % de Execução = nº vezes que foi feita ÷ nº dias que definiste fazer. Por exemplo: Se querias beber 2 litros de água por dia e apenas o fizeste em 18 dias, obtiveste 58% (18 ÷ 31 = 0,58). Lembra-te que definiste Recompensas e Penalizações. Sé sincera e honra o que definiste. Pois se tu não fores fiel a ti, quem o vai ser?

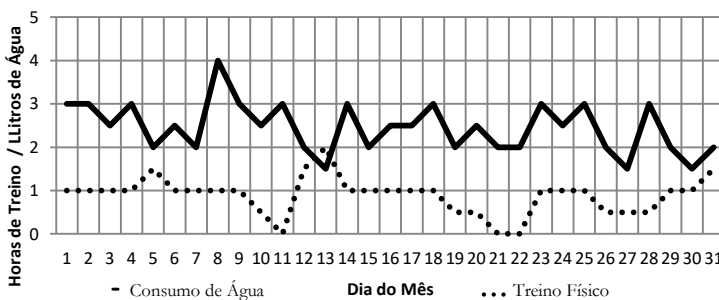
NO FIM DE CADA MÊS

CONTROLO DE PESO E MEDIDAS

Dia → Peso e Medidas ↓	01 de Janeiro	08 de Janeiro	16 de Janeiro	23 de Janeiro	31 de Janeiro	Diferença num mês?
Peso						
Peito						
Cintura						
Umbigo (papinho)						
Ancas						
Coxa						
Joelho						
Gémeo						
Tornozelo						
Bicep						
Pulso						

Aqui vais poder fazer o Controlo do teu Peso e Medidas

CONSUMO DE ÁGUA & TREINO DIÁRIO



Aqui vais avaliar o teu Consumo de Água e tempo de Treino Diário ao longo do mês

HORAS DORMIDAS DIARIAMENTE



Aqui vais avaliar as Horas Dormidas por dia e, se fores mulher, registrar também os dias da tua Menstruação

Notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aqui tens espaço para fazeres alguns Apontamentos & Notas Diversas

Introdução

Há mais de uma década que, através de consultas individuais, palestras, workshops e cursos diversos, tenho vindo a ajudar centenas de pessoas a mudarem as suas vidas. Mas o tempo é limitado e, fazendo-o apenas pessoalmente, não conseguiria ajudar tantas pessoas como desejo. E assim, surgiu a ideia de criar esta Agenda. Um meio simples, eficaz e extremamente económico para chegar a qualquer pessoa, em qualquer parte do mundo. Durante os próximos 365 dias vais ter a oportunidade de ter-me do teu lado diariamente. Vou ajudar-te a sair da zona de conforto, motivar-te e a desafiar-te a ir mais longe para alcançares os teus objetivos.

Esta agenda está totalmente direcionada para a ação e para a obtenção de resultados. Por isso, a partir de hoje acabaram-se as desculpas. Vais provavelmente usa-la todos os dias, para o resto da tua vida. Pois podes (e deves) adquiri-la novamente todos os anos. As perguntas e desafios serão os mesmos, no entanto, garanto-te que te sentirás desafiada ano após ano. Porque a cada novo ano, tu estarás noutra patamar totalmente diferente, noutra fase da vida, com objetivos e metas distintas, com novos desafios para enfrentar, com outra maturidade, com feridas emocionais diferentes e, mesmo nos aspetos que se mantêm semelhantes ao ano anterior, terás a oportunidade de ver a situação por perspetivas diferentes e trabalhar a níveis muito mais profundos, aproveitando o trabalho que já desenvolvemos em conjunto anteriormente. Garanto-te que será uma experiência maravilhosa e extremamente gratificante, ano após ano.

Esta Agenda está direcionada para todas as pessoas que se sentem insatisfeitas com a sua vida em geral ou que querem apenas melhorar algumas áreas. Para quem já tem objetivos definidos mas que, por algum motivo, nunca os consegue alcançar. Mas também, para aquelas pessoas que não sabem ainda o que querem e que se sentem meio perdidas. É para quem está à procura do amor mas também, para quem já o encontrou e perdeu ou, para quem quer melhorar a relação que tem com o/a seu/sua companheiro/a. É para quem quer melhorar a sua atual carreira profissional mas também para quem está insatisfeito e quer mudar de trabalho e finalmente descobrir o seu propósito de vida. É para quem quer ser mais saudável, mais feliz, aumentar o seu amor-próprio e autoestima mas também para quem quer melhorar a sua situação financeira. É para quem anda sempre triste e perdeu o interesse pela vida mas também para quem já alcançou muitos sucessos e quer chegar ainda mais longe. Esta agenda é na realidade para qualquer pessoa que quer melhorar a sua vida e ser imensamente feliz.

Vai ser um ano profundamente transformador. Vais centrar-te em ti: Quem és? O que queres? O que sentes que te limita ou bloqueia? Vais analisar a tua vida atual, resignificar o passado e construir os alicerces para teres o futuro que ambicionas. Vais ter questões para te fazer refletir

todos os dias e, com a ajuda de diversas ferramentas, vou ajudar-te a (re)descobrir o amor-próprio e autoestima, identificar e eliminar muitos dos teus atuais desafios, transformando uma mente limitadora e negativa, numa mente positiva e criativa. Vais sarar feridas emocionais desencadeadas por vivências passadas e libertar emoções tóxicas. Tudo isto para que alcances a harmonia física, emocional, sentimental, mental e espiritual que tanto ambicionas. Para isso, vais utilizar diversas ferramentas extremamente simples mas muito poderosas, tais como:

- **Afirmações Positivas:** são frases para repetires inumeras vezes ao longo do dia, de preferência olhando-te nos olhos ao espelho. Afirmar é “tornar firme” uma ideia. Então o objetivo é repetires dezenas (ou centenas) de vezes a afirmação desse dia, tipo mantra: pensa, verbaliza, canta mas repete-a tantas vezes, mas tantas vezes, que uma parte de ti vai passar a aceita-la como sendo verdade, colocando em causa quaisquer crenças internas opostas que existam.

- **Inspiração Diária:** são frases ditas por celebridades para inspirar-te e fazer-te refletir.

- **A tua Mensagem:** é na realidade uma mensagem enviada para ti, pelo teu Eu Superior, Deus, Anjos, Universo, Guia Interior ou qualquer outra Entidade que acreditas. O processo é muito simples: segura na Agenda e pensa durante dez segundos numa pergunta. Desfolha-a e quando sentires que deves parar, abre o livro e lê a Mensagem. Repete todo o processo para cada pergunta que tenhas. Nota que as respostas apenas são válidas seguindo este processo, não tendo qualquer relação com o dia do ano onde se encontram escritas.

- **Análise SWOT:** É uma ferramenta muito utilizada no mundo empresarial e no Coaching. Vais analisar os teus Pontos Fortes (o que tens de bom) e as tuas Fraquezas (o que podes melhorar). Assim como as Oportunidades (o que te pode ajudar) e as Ameaças (o que te pode prejudicar). Vais ainda refletir como podes tirar o máximo partido dos teus Pontos Fortes e Oportunidades e como podes minimizar as tuas Fraquezas e possíveis Ameaças.

- **Trabalho com o Espelho:** Esta ferramenta é um dos pilares da filosofia de Louise Hay. É um trabalho poderosíssimo, altamente curativo e transformador. O processo passa essencialmente por te colocares em frente a um espelho, onde vejas bem cada detalhe do teu rosto, e que fales contigo de forma positiva e carinhosa, olhando-te nos olhos. É uma ferramenta essencial para trabalhar o perdão a ti mesma, a autoestima, a autoconfiança, o amor-próprio, entre outras.

- **Visualização Criativa:** é uma excelente ferramenta para cocriares conscientemente a tua vida e para podes a Lei da Atração a funcionar para ti. Escolhe um momento que não sejas interrompida, senta-te ou deita-te num local tranquilo, fecha os olhos, respira profundamente e visualiza-te a viver a vida dos teus sonhos. O objetivo é imaginares na tua mente, um pequeno filme onde o teu objetivo já se realizou. Foca-te na emoção que sentes. Ouve, vê e sente como se estivesses lá. A ideia é, na tua mente, viveres esse acontecimento em detalhe. Quanto mais

pormenores conseguires imaginar, mais fácil será sentires que é real. E quanto mais sentires que é real, mais rapidamente o Universo se reorganiza para que ele se materialize na tua vida, tornando-se real. A visualização em si, diz ao Universo o que queres, mas o verdadeiro segredo aqui é a emoção, que vai servir para finalmente atrair esse acontecimento para a tua vida.

- **Trabalhar a Sombra:** A sombra é um termo que usamos para denominar o nosso lado mais sombrio e menos simpático. Na prática, é tudo aquilo que tentas esconder das pessoas com quem interages. Todas as características que consideras negativas, “inferiores”, que não aceitas em ti e que tentas a todo o custo esconder. É aquela parte de ti que, quando negligenciada pode vir a sabotar e destruir a tua vida por completo. Não há como lutar contra a sombra e elimina-la ou esconde-la para sempre. Na realidade, quanto mais a rejeitas e a tentas esconder, maior tendência há para que essa parte do teu EU se manifeste, normalmente da pior forma e nos momentos menos oportunos. Então, debes identificá-la, conhecê-la bem e fazer as pazes com ela. Trabalhar a tua sombra é, nada mais, nada menos, que aceitar e integrar também essa parte de ti. É na verdade, aceites-te completamente: o lado bom e mau, a luz e a sombra. É descobrir como podes perdoar o teu passado e todos os sentimentos reprimidos. É aprender a viver em paz contigo e com tudo o que sentes e pensas a cada momento.

- **Diário da Gratidão:** É uma ótima ferramenta para fomentares um genuíno sentimento de gratidão e atraíres cada vez mais experiências positivas para a tua vida. A neurociência provou que quando te sentes grata, o teu cérebro liberta dopamina (que influencia as tuas emoções e humor, dando-te uma sensação de prazer) e serotonina (que regula a ansiedade, aumentando a felicidade e melhorando o humor). Por isso, garanto-te que é fácil ficares viciada. Tudo o que precisas é um pouco de prática todos os dias. Descreve em pormenor as coisas pelas quais estás profundamente grata a cada dia. Por exemplo: coisas materiais (a tua casa, a manta que te aquece, o carro, as roupas, a comida, etc), estares viva, poderes ver, ouvir, andar, o corpo que tens, seres saudável, a sensação do sol na pele, as tuas aptidões e características de personalidade que te tornam tão especial, as pessoas que amas e tudo aquilo que partilhas com elas, as tuas vivências e conquistas, o cheiro da chuva, os pés descalços na areia, ver e ouvir o teu bebé a rir, cada um dos momentos de alegria que vives, as viagens que fazes, entre muitas outras coisas. No início pode parecer complicado mas garanto-te que com prática, tudo começa a fluir naturalmente. Não é preciso escreveres imenso, o importante é conectares-te contigo profundamente e teres consciência das tuas emoções e sentimentos. Quanto mais grata te sentires, mais rapidamente vais conseguir atrair novas experiências positivas para a tua vida.

- **Cura da Criança Interior:** A criança interior é o teu canal para o divino. É ela que te permite sentir alegria, entusiasmo, curiosidade e espontaneidade. No entanto, devido a experiências

passadas negativas, a tua criança vai-se retraindo, o que tem um tremendo impacto na tua vida, podendo limitar-te e condicionar-te a uma vida triste e monótona. Curar a tua criança interior significa acolhe-la na tua vida diária, deixando a sua alegria e jovialidade inundar os teus dias novamente, ama-la completa e profundamente (mesmo não sendo “perfeita” – Quem o é?), reconforta-la quando se sente insegura ou tem medo, perdoa-la por algo que tenha feito e ressignificar acontecimentos dolorosos. Curar a tua criança interior significa abrires-te novamente à aventura, aprenderes a ver a vida todos os dias com novos olhos, desfrutar de cada momento, sendo mais espontânea e divertida. Na prática, é voltares a ser criança sempre que possível! Assim, não só estás a cuidar da tua criança interior, como também tornas a tua vida de adulta muito mais interessante, prazerosa e divertida.

- **Meditação Guiada:** A Meditação é uma prática que te ajuda a lidar com os desafios diários, equilibrar as emoções, promover o bem-estar físico e mental e ainda estimular a paz interior. Numa Meditação Guiada, és orientada por uma voz, ao longo de todo o processo, para vivenciar alguma experiência específica, direcionada para o objetivo dessa meditação. Eu preparei para ti 12 Meditações Guiadas extremamente potentes com sugestões Hipnóticas e de Programação Neurolinguística (PNL). Como todos os meses, vamos trabalhar um tema diferente, deves ouvir em cada mês, a meditação referente ao tema desse mês. Escolhe um local tranquilo e garante que não és interrompida. Deita-te numa posição confortável, fecha os olhos, respira profundamente e deixa-te guiar pelas minhas sugestões. Idealmente deves ouvir a tua meditação, **todos os dias**, quando fores dormir, pois assim, entras tranquilamente no sono, desligando-te dos desafios e preocupações desse dia. Entrega-te ao processo de coração aberto e garanto-te que, em pouco tempo, vais começar a sentir os seus inúmeros benefícios. Para ouvires as tuas meditações vai a: **WWW.YOUTUBE.COM/INSTITUTOSANDRASANTOS**

- **Roda da Vida:** É uma das ferramentas de Coaching mais populares. Na prática é como uma fotografia da tua vida em determinado momento. O seu objetivo é simples: analisar e avaliar o teu grau de satisfação em cada área da tua vida nesse momento.

- **Objetivos SMART:** São objetivos definidos tendo em conta determinados fatores. Eles têm de ser específicos, mensuráveis, atingíveis, relevantes e com prazo definido. Mais à frente explico-te em detalhe o que são e como vais definir objetivos SMART.

- **Mapa dos Sonhos:** Trata-se de um quadro de visualização com imagens que ilustram o futuro que desejas. Pode também conter algumas palavras importantes e/ou afirmações positivas.

- **Ideia Temática:** Todos os dias proponho-te um desafio diferente. O objetivo é simples: fazer-te refletir sobre um assunto e/ou tomar ação imediata, fazendo-te sair da tua zona de conforto.

- **Perguntas Poderosas:** São questões para te fazer refletir e tomar consciência de crenças limitadoras e/ou comportamentos prejudiciais. Algumas vão ajudar-te a veres a situação por uma perspetiva diferente e outras desafiar-te a encontrar ideias e soluções novas. Por isso, não penses muito. Sê espontânea e deixa simplesmente fluir o que te surgir na mente. Sem censura. É importante frisar que a maioria dos exercícios irás resolver na própria Agenda. No entanto, caso queiras, poderás ter também um caderno de exercícios extra, onde poderás continuar a digerir as tuas ideias, sem limite de linhas. No entanto, é importante frisar que há exercícios que te digo propositadamente que os faças em folhas soltas (e não na Agenda ou caderno extra). Faço-o porque esses exercícios específicos vão libertar e materializar energias negativas, das quais te queres libertar. Se o fizesses na Agenda (ou caderno extra) essa energia menos simpática fica contigo. Ao passo que quando o fazes em folhas soltas, no final do exercício, vais rasgar, queimar e transmutar essa energia, eliminando-a da tua vida.

Se sentes que precisas de uma ajuda mais profunda e/ou personalizada, agenda uma consulta comigo. Tens os meus contactos no final deste livro, assim como **3 VALES de 30% de desconto** para utilizares nas tuas primeiras sessões. Podes também acompanhar-me nas redes sociais.

De salientar que propositadamente toda a Agenda está, por defeito, escrita no feminino e na 1ª pessoa do singular, pois é muito importante que me sintas próxima de ti. Por isso, trato-te por TU, sem *mimimins* nem formalidades desnecessárias.

Para teres uma vida fantástica começa a prestar atenção à tua linguagem. Aquilo que dizes, é aquilo que o teu cérebro se foca. Por isso, procura focar-te realmente no que queres atingir (e não no que queres eliminar). Evita palavras, pessoas e atitudes que provocam em ti emoções menos simpáticas, altera tudo o que é linguisticamente negativo (troca o mau por menos bom, doente por menos saudável, etc), procura ver sempre o lado positivo de todas as situações, aceita que mudar e curar as tuas feridas internas doi e é um processo para toda a vida e, acima de tudo, diverte-te e desfruta de todas as experiências intensamente. Abre a tua mente e deixa-te simplesmente fluir com a vida.

Tu és incrível! Tens todos os dons e características necessárias para seres e atingires tudo o que ambicionas. A única limitação é a tua mente. Com esta Agenda, vou ajudar-te a alterar isso. Aceita este desafio de corpo e alma. Responde com sinceridade às minhas perguntas, faz efetivamente os desafios diários e exercícios que te proponho e garanto-te que a tua vida nunca mais será a mesma. Vais começar a sentir a manifestação da mudança interior na tua vida. Deixa-me trabalhar contigo na obtenção dos teus objetivos, ano após ano, e garanto-te que juntas, vamos MUDAR A TUA MENTE, e conseqüentemente, MUDAR A TUA VIDA! Preparada?

2023

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Feriodos Nacionais
1 Janeiro: Dia de Ano-Novo
15 Abril: Sexta-Feira Santa
17 Abril: Páscoa
25 Abril: Dia da Liberdade

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OUTUBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 Maio: Dia do Trabalhador
10 Junho: Dia de Portugal
8 Junho: Corpo de Deus
15 Agosto: Assunção de Nossa Senhora

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5 Outubro: Implantação da República
1 Novembro: Dia de Todos os Santos

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 Dezembro: Restauração da Independência
8 Dezembro: Dia da Imaculada Conceição
25 Dezembro: Natal

2024

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Feriodos Nacionais
1 Janeiro: Dia de Ano-Novo
29 Março: Sexta-Feira Santa
31 Março: Páscoa
25 Abril: Dia da Liberdade

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OUTUBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 Maio: Dia do Trabalhador
30 Maio: Corpo de Deus
10 Junho: Dia de Portugal
15 Agosto: Assunção de Nossa Senhora

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5 Outubro: Implantação da República
1 Novembro: Dia de Todos os Santos

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 Dezembro: Restauração da Independência
8 Dezembro: Dia da Imaculada Conceição
25 Dezembro: Natal

2025

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OUTUBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Feriados Nacionais
1 Janeiro: Dia de Ano-Novo
18 Abril: Sexta-Feira Santa
20 Abril: Páscoa
25 Abril: Dia da Liberdade

1 Maio: Dia do Trabalhador
10 Junho: Dia de Portugal
19 Junho: Corpo de Deus
15 Agosto: Assunção de Nossa Senhora

5 Outubro: Implantação da República
1 Novembro: Dia de Todos os Santos

1 Dezembro: Restauração da Independência
8 Dezembro: Dia da Imaculada Conceição
25 Dezembro: Natal

2026

JANEIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEVEREIRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARÇO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAIO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNHO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

JULHO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SETEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OUTUBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEZEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Feriados Nacionais
1 Janeiro: Dia de Ano-Novo
3 Abril: Sexta-Feira Santa
5 Abril: Páscoa
25 Abril: Dia da Liberdade

1 Maio: Dia do Trabalhador
4 Junho: Corpo de Deus
10 Junho: Dia de Portugal
15 Agosto: Assunção de Nossa Senhora

5 Outubro: Implantação da República
1 Novembro: Dia de Todos os Santos

1 Dezembro: Restauração da Independência
8 Dezembro: Dia da Imaculada Conceição
25 Dezembro: Natal

Datas Importantes

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO



OUTUBRO


NOVEMBRO

DEZEMBRO



Contactos


NOME: _____

 _____ 



 _____

NOME: _____

 _____ 


 _____


NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 



 _____


NOME: _____

 _____ 



 _____

NOME: _____

 _____ 



 _____

NOME: _____

 _____ 



 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 



 _____


NOME: _____

 _____ 



 _____

NOME: _____

 _____ 



 _____


NOME: _____

 _____ 



 _____

NOME: _____

 _____ 



 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 



 _____


NOME: _____

 _____ 



 _____


NOME: _____

 _____ 



 _____


NOME: _____

 _____ 



 _____

NOME: _____

 _____ 



 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

NOME: _____

 _____ 

 _____

Análise de Início de Ano

O que está a correr muito bem na tua vida?

O que precisas mesmo melhorar?

Análise SWOT

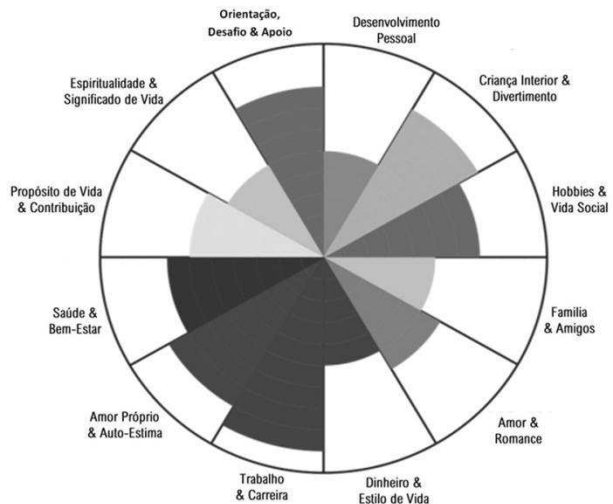
Vamos agora avaliar a situação atual da tua vida, utilizando uma ferramenta bastante utilizada pelos gestores para planear e definir estratégias em novos projetos. A **Análise SWOT** ajuda essencialmente a descobrir informação extra, opções de escolha e a pesar os prós e contras. A sigla SWOT significa: **S**trengths (Forças ou Pontos Fortes), **W**eaknesses (Fraquezas ou Pontos Fracos), **O**portunities (Oportunidades) e **T**hreats (Ameaças).

ANÁLISE SWOT	
Strengths (Pontos Fortes) □ que de muito bom tu tens? (aspetos positivos ou favoráveis)	Weaknesses (Pontos Fracos) □ que de menos bom tu tens? (aspetos negativos ou desfavoráveis)
Oportunities (Oportunidades) □ que te pode ajudar? (aspetos externos positivos ou favoráveis)	Threats (Ameaças) □ que te pode prejudicar? (aspetos externos negativos ou desfavoráveis)

Como podes minimizar os teus Pontos Fracos e as Ameaças?

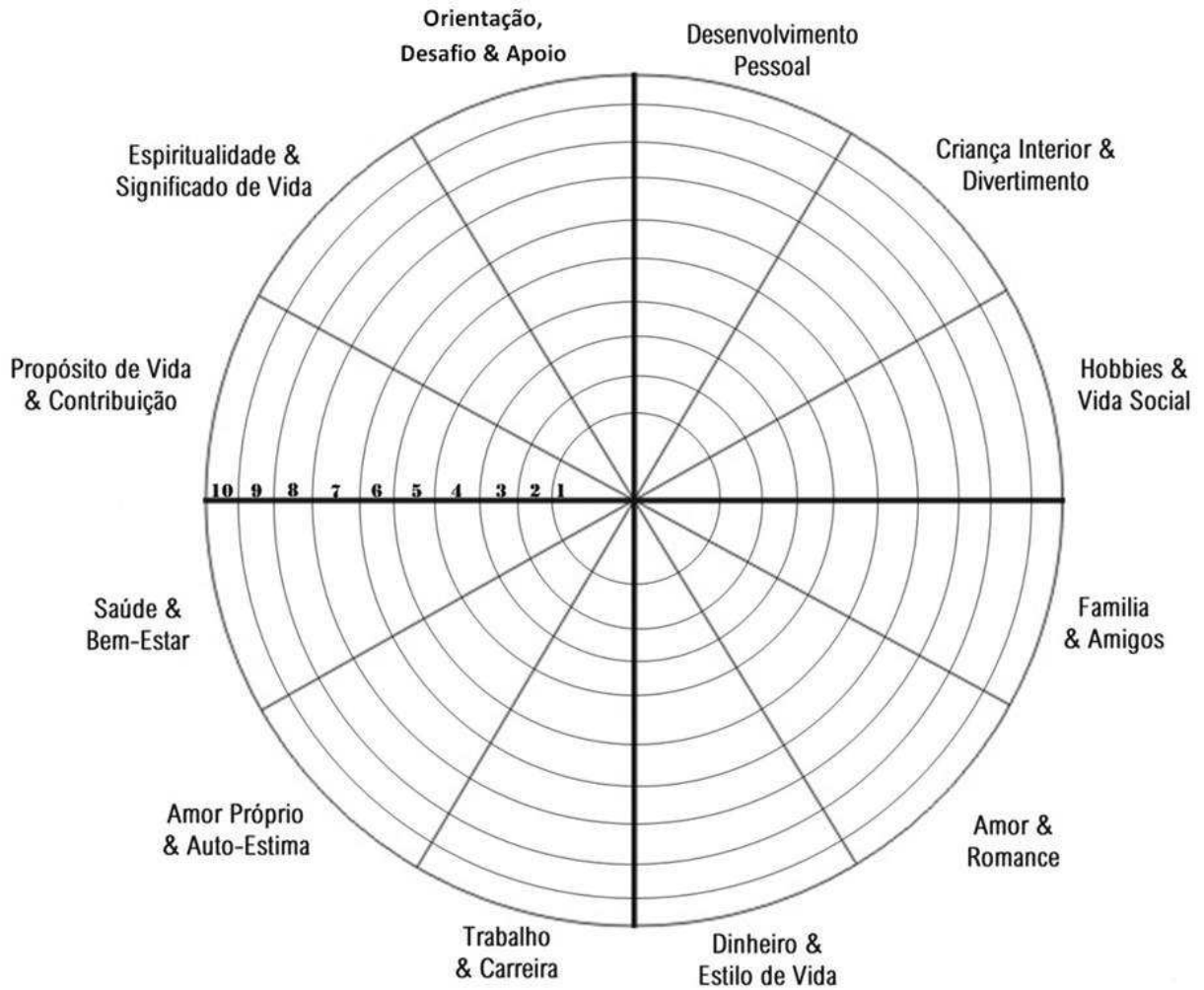
Roda da Vida

Vamos agora começar por perceber mais detalhadamente, onde estás neste momento. A **Roda da Vida** é uma das ferramentas de Coaching mais populares. Aqui tens um exemplo de uma Roda da Vida preenchida. Na prática é como uma fotografia que regista o momento presente. O seu objetivo é simples, permite-te analisar e avaliar o teu grau de satisfação em todas as áreas da tua vida. A Roda da Vida está dividida em 12 áreas que vamos trabalhar mais profundamente em cada um dos meses do ano da seguinte forma:



Mês	Necessidades	Corpo	Área	O que inclui
1	BÁSICAS	FÍSICO	Saúde & Bem-Estar	Corpo, doenças, peso, condição física, treino e exercício físico, hábitos alimentares, água, etc.
2			Amor-Próprio & Autoestima	Confiança, liderança, autoimagem, autoestima, aspeto físico, amor-próprio, apresentação, roupa, cabelo, unhas, depilação, pensamentos, relação contigo própria, tempo dedicado a ti, etc.
3		MATERIAL	Trabalho & Carreira	Gostas do que fazes? Estás satisfeita com as horas que trabalhas? Com a tua produtividade? Com os teus resultados? Com a tua gestão de tempo? Com o teu percurso atual? E com a projeção do teu futuro?
4			Dinheiro & Estilo de Vida	Qual a tua situação financeira? Estás satisfeita com o que ganhas? Como estão os teus rendimentos? As tuas dívidas? As tuas poupanças? Tens património? Investimentos? Como é o teu estilo de vida?
5	EMOCIONAIS	SENTIMENTAL	Amor & Romance	Estás apaixonada? Tens alguém na tua vida ou andas à procura do amor? Como é a vossa vida como casal? Dedicas-lhe quanto tempo? Qual o vosso grau de abertura? Como está a vossa cumplicidade?
6			Família & Amigos	Como está a tua relação com os teus pais, irmãos, filhos? O que gostarias de mudar? Tens amigos com "A" grande, daqueles que são como família?
7		EMOCIONAL	Hobbies & Vida Social	Como ocupas o teu tempo livre? Tens alguma atividade regular? Quais os teus hobbies? O que gostas de fazer no tempo livre? Como está a tua vida social? Sais com amigos regularmente? O que fazem?
8			Criança Interior & Divertimento	Quando foi a última vez que te focaste em ti? Que seguiste a tua criança interior e te divertiste? Quando foi a última vez que fizeste algo pela primeira vez? O que fazes para te sentires mais feliz diariamente?
9	PSICOLÓGICAS	MENTAL	Desenvolvimento Pessoal	O que tens feito para seres, dia após dia, cada vez mais uma pessoa melhor? Lês livros? Participas de alguns cursos, workshops, palestras? Fazes retiros? Praticas regularmente meditação? Fazes coaching?
10			Orientação, Desafio & Apoio	Tens alguém que te inspire a ser melhor? Sentes-te apoiada? Orientada? Desafiada? Suportada? Tens força e coragem para ir atrás dos teus sonhos? Atinges normalmente os objetivos a que te propões? Ou desistes facilmente?
11		ESPIRITUAL	Espiritualidade & Significado de Vida	És religiosa ou espiritual? Acreditas na vida depois da morte? Acreditas que "algo" nos guia? Porque andamos todos nós aqui? Para quê? Qual o objetivo? Qual o significado da vida?
12			Propósito de Vida & Contribuição	Sabes qual o teu propósito de vida? Dedicas-lhe quanto tempo? Fazes voluntariado? Como contribuis para um mundo melhor? Quanto de ti dás aos outros? E de que forma? Como melhoras a vida das pessoas com que te relacionas? Qual o teu legado? Como vais ser recordada? Qual a tua missão nesta vida?

Agora é altura de tu dedicares algum tempo para mergulhares em ti e fazeres uma avaliação sobre a tua vida no momento atual. Respira fundo e reflete sobre o teu grau de satisfação em cada uma destas áreas. Sendo 0 (nada satisfeita) e 10 (extremamente satisfeita). Dedicar o tempo que precisares, sem pressas, sê sincera na tua avaliação e acima de tudo, diverte-te neste processo de introspeção interna.



Tinhas consciência da realidade espelhada pela tua Roda da Vida? Ou tiveste alguma surpresa? De que forma sentes que tens contribuído para isso?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quais são as 3 áreas melhores? E porquê?

.....

.....

.....

Quais são as 3 áreas mais fracas? E porquê?

.....

.....

.....

Fatía de Alavancagem

Vamos agora definir a tua **Fatía de Alavancagem**. Qual é a área que se melhorares, 1 ou 2 pontos de satisfação, acabas por melhorar o maior número de outras áreas também?

.....

De que forma podes então melhorar essa área?

.....

.....

.....

Objetivos & Metas

Vamos agora olhar para o teu futuro. O que tu queres realmente atingir? Quais os teus objetivos e metas para cada uma destas áreas? Lembra-te de formular **Objetivos e Metas SMART**: **Specific** (Específicas): metas claras e objetivas; **Measurable** (Mensuráveis): que se podem medir ou quantificar; **Attainable** (Atingíveis): metas desafiadoras mas não impossíveis; **Relevant** (Relevantes): metas que são importantes para ti; **Time-bound** (Temporizáveis): que têm um prazo definido, data para conclusão.

Depois de saberes o que queres, é importante refletires também onde estás? E como vais chegar lá? Para isso, preparei para ti algumas perguntas que seguem dois dos modelos mais utilizados na estrutura das sessões de Coaching:

- a **Técnica GROW**: **Goal** (Objetivo: onde queres chegar), **Reality** (Realidade: onde estás agora), **Options** (Opções/caminhos para lá chegar) e **What/Wrap up** (Plano de Ação, Fazer acontecer).

- a **Técnica ROSA**: **Realidade** (onde estás), **Objetivo** (onde queres chegar), **Soluções** (Opções/caminhos para lá chegar) e **Ação** (Plano de Ação, Fazer acontecer).

Vamos lá então embarcar nesta aventura de mudar a tua vida. Estás preparada? Reflete calma e pausadamente sobre cada área isoladamente. Não tenhas pressas. Liga-te à tua essência, reflete sobre o que é realmente importante para ti e deixa a tua intuição guiar-te em todo o processo. Para agilizar a análise posterior, sê breve e sucinta nas tuas respostas.

Saúde & Bem-Estar

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....

Amor-Próprio & Autoestima

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....

Trabalho & Carreira

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....
.....

Dinheiro & Estílo de Vida

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....
.....

Amor & Romance

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....

Família & Amigos

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....

Hobbies & Vida Social

Criança Interior & Divertimento

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....
.....

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....
.....

Desenvolvimento Pessoal

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....
.....

Orientação, Desafio & Apoio

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....
.....

Espiritualidade & Significado Vida

Propósito de Vida & Contribuição

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os teus próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....
.....

Qual o teu grande objetivo nesta área (5 anos)?

.....
.....
.....

Qual a tua meta nesta área (1 ano)?

.....
.....
.....

Para quê? Qual a tua grande motivação?

.....
.....
.....

Como vais saber que a atingiste?

.....
.....
.....
.....

Como te vais sentir quando atingires a tua meta?

.....
.....
.....
.....

Que desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Quais os teus próximos pequenos passos a dar?

.....
.....
.....
.....

Quadro dos Sonhos

Agora que já definiste os teus objetivos de médio prazo para cada uma dessas 12 áreas vamos construir o teu **Vision Board** (*quadro de visualização*, traduzindo à letra), mais vulgarmente conhecido por **QUADRO DOS SONHOS**. Para isso, arranja uma cartolina grande e procura imagens em revistas ou na internet que ilustrem os teus sonhos em cada uma das áreas. Imprime ou recorta cada uma dessas imagens e decora a cartolina a teu gosto. Nota que o objetivo não é retratar o passado mas sim, espelhar o futuro que desejas. Adiciona



também algumas palavras importantes para ti e algumas afirmações positivas. Uma outra opção, é tornar o teu Quadro dos Sonhos mais dinâmico, usando um quadro de corticite e fixando nele com pioneses, as imagens e frases que simbolizam os teus objetivos a atingir. Escolhe a opção que mais te agradar. Mantém o teu Quadro dos Sonhos exposto num local da casa onde o consigas ver todos os dias. Isso irá relembrar-te várias vezes ao dia quais são os teus objetivos e se a tua vida diária está, ou não, alinhada com eles.

Aceitar e Perdoar o Passado

Os teus pais podem não ter sido os melhores pais do mundo (para nós nunca o são) mas acredita que fizeram o melhor que podiam de acordo com o conhecimento, meios disponíveis e maturidade que tinham a cada momento. O mesmo vai acontecer contigo. Por isso, hoje vais tentar compreender tudo aquilo que os teus pais te fizeram e que te magoou. Quais as suas possíveis razões e motivações? O que os levou a fazer o que te fizeram? Como te sentiste com essas atitudes? Quando terminares, predispõe-te a perdoá-los verdadeira e totalmente. Sabes que te amam e também eles estavam a enfrentar os seus “monstros interiores” enquanto te criavam. Hoje provavelmente fariam as coisas de forma diferente.

Descreve aqui sucintamente as conclusões a que chegaste com este exercício.

.....

.....

.....

.....

.....

As tuas Finanças

Este é um ponto extremamente importante que a maioria das pessoas descursa, seja por desleixo ou por falta de conhecimento. Mas que infelizmente tem imensas repercussões em quase todas as áreas da tua vida. Infelizmente não nascemos com o dom inato de saber gerir dinheiro. E por isso, inevitavelmente temos tendência para cometer imensos erros ao longo da nossa vida. Durante o meu percurso académico tive diversas cadeiras como contabilidade, fiscalidade, cálculo financeiro, gestão, finanças, auditoria, entre muitas outras. Por isso, olhar para números e saber avaliar a situação financeira de uma empresa, para mim tornou-se algo natural. Além disso, desde cedo investi na minha literacia financeira, dedicando-me a aprender com os maiores gurus da área financeira em todo o mundo. E a conjugação destes 2 fatores, confesso que fez toda a diferença na minha vida. E por isso hoje, vou ajudar-te, partilhando contigo, de uma forma bem simples, sucinta e clara, aquilo que tens MESMO de saber para melhorares as tuas finanças pessoais. Porque é que isto é tão importante? Simples: ao contabilizares regularmente as tuas finanças vais passar a ter consciência de quanto vale o teu **Património Líquido** e, com a análise do teu **Desempenho Mensal**, vais descobrir se, com as tuas ações, estás (ou não) a aumentar o teu Património. Preparada?

Património Líquido

O teu **Património Líquido** de forma simplificada é tudo o que tens, após pagar o que deves.

ATIVO (aquilo que tens):

- Dinheiro (no Cofre e nos Bancos);
- Bens Imobiliários (Casas e Terrenos) ao preço que os consegues vender agora;
- Investimentos em Bens Mobiliários (Ações, Obrigações e Títulos diversos) ao preço que os consegues vender agora;
- Entre outros.

PASSIVO (aquilo que deves):

- Financiamentos Bancários das Casas;
- Dívidas dos Cartões de Crédito;
- Financiamentos Bancários dos Carros;
- Empréstimos Pessoais;
- Valores em dívida a empresas por pagamento diferido ou fracionado (mesmo que sem juros);
- Valores em dívida a Amigos/Familiares;
- Entre outros.

$$\text{PATRIMÓNIO LÍQUIDO} = \text{ATIVO (o que tens)} - \text{PASSIVO (o que deves)}$$

Desempenho Mensal

O teu Desempenho Mensal vai fazer com que o teu Património Líquido aumente ou diminua, mês após mês. De uma forma simples são os **Rendimentos** que tiveste no mês (todo o dinheiro que ganhaste) deduzido de todos os **Gastos** que tiveste (todo o dinheiro que gastaste, exclui-se os investimentos).

$$\text{DESEMPENHO MENSAL} = \text{RENDIMENTOS (o que ganhas)} - \text{GASTOS (o que gastas)}$$

Exemplo Prático

A Patrícia tinha a 01/01/2021, 150€ em dinheiro e 1.500€ no Banco A, 300€ no Banco B, 2 casas avaliadas em 200 mil € (150 mil + 50 mil), 1.500€ em ações e 2.500€ em obrigações. Na mesma data tinha ainda algumas dívidas: 500€ cartão visa e dois financiamentos bancários (130 mil € da casa e 17 mil € do carro).

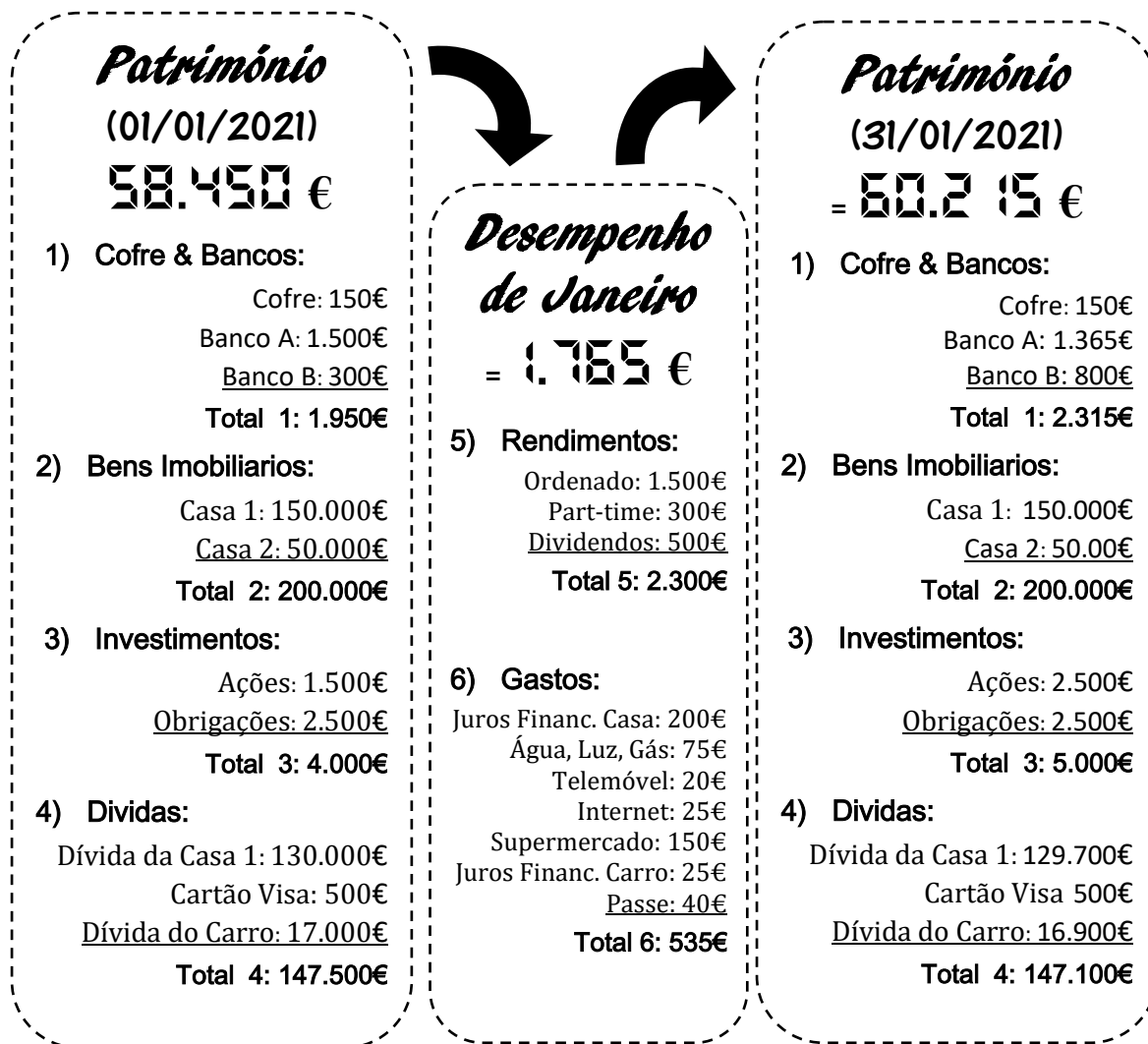
Durante o mês de Janeiro, a Patrícia teve os seguintes exfluxos (saídas de dinheiro): 500€ do financiamento da casa (300€ amortização capital + 200 juros), 125€ do financiamento do carro (100€ amortização capital + 25€ juros), 75€ de água, luz e gás, 25€ internet, 20€ telemóvel, 150€ supermercado, 40€ passe e comprou ainda 1.000€ em novas ações. Por outro lado também teve influxos (entradas de dinheiro): 1.500€ do seu trabalho, 300€ de um part-time e recebeu ainda 50€ de dividendos.

De salientar que nem todos os exfluxos financeiros são obviamente considerados gastos. Por exemplo, quando a Patrícia compra as ações não é um gasto, ela fez um investimento, onde simplesmente transformou dinheiro que estava no banco em ações. Ou seja, o valor do património manteve-se, o que alterou foi apenas a sua composição. O mesmo sucede quando a Patrícia paga uma prestação do financiamento bancário: uma parte é realmente gasto (os juros suportados) mas outra parte é apenas uma mutação na composição do Património (a amortização de capital) pois troca 300€ em dinheiro na conta à ordem no banco por uma redução de 300€ na sua dívida ao banco.

Então para reter de forma simplista e bem resumida:

- Sempre que há mutação na forma de composição do património não há gasto mas sim um investimento (aumento/redução de ativos/património) ou amortização/constituição de dívida (diminuição/aumento de passivos/dívidas). Exemplos: compra de 1 casa/terreno (trocamos dinheiro por uma casa), compra de ações/obrigações (trocamos dinheiro por ações/obrigações), amortização de financiamento bancário (trocamos dinheiro por redução de dívida);
- Sempre que há pagamento de despesas comuns do dia-a-dia então sim há gasto pois trocamos dinheiro por bens que não são património mas sim bens de consumo (comida, bebida, tabaco, etc), bens que se gastam e detioram com o tempo (roupa, sapatos, malas, maquiagem, detergentes, etc), serviços ou benefícios temporários (passe, seguros, serviços de tv por cabo, internet, cabeleireiro, depilação, etc) ou custos financeiros (juros, impostos, comissões, etc).

Assim sendo, o Património Líquido Efetivo da Patrícia a 31/01/2021 aumentou e é o seguinte:



Para mais informações sobre este tema faz o meu Curso “Muda a tua Mente, Muda as tuas Finanças”.

Agora é a tua vez de contabilizares qual o valor do teu Património Líquido atual. Preparada?

Património Líquido Atual $(1 + 2 + 3 - 4) =$ _____ €

1) Caixa & Bancos:

_____ €

_____ €

_____ €

_____ €

_____ €

TOTAL 1: _____ €

2) Bens Imobiliarios:

_____ €

_____ €

TOTAL 2: _____ €

3) Investimentos:

_____ €

_____ €

TOTAL 3: _____ €

4) Dividas:

_____ €

_____ €

_____ €

_____ €

TOTAL 4: _____ €

Planeamento do mês de Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Avaliação da Temática

De zero (*muito mau*) a dez (*excelente*), qual o teu grau de satisfação nesta área?

Esta avaliação deve-se essencialmente a:

.....
.....
.....

Objetivos & Metas

Que objetivo definiste para esta área (5 anos)?

.....
.....

Mantém-se? Queres alterar algo?

.....
.....

Quais as tuas Metas nesta área no prazo de 1 ano?

.....
.....
.....

Que novos desafios e dificuldades podem surgir?

.....
.....
.....

Como os vais ultrapassar?

.....
.....
.....

Diz a 3 pessoas diferentes, quais são os teus Objetivos (5 anos) e Metas (1 ano) para esta área. Deixa os seus nomes aqui:

.....
.....
.....

Que mais podes fazer para tornar este mês ainda melhor?

.....
.....

Que hábitos tens MESMO de mudar?

.....
.....

Que novas rotinas diárias vais implementar?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Qual a tua recompensa se fizeres mais de 80% das tuas novas rotinas?

.....
.....

Qual a tua Penalização se fizeres menos de 50% das tuas novas rotinas?

.....
.....

ANÁLISE SWOT (da Área)	
Strengthes (Pontos Fortes) <small>□ que de muito bom tu tens? (aspetos positivos ou favoráveis)</small>	Weaknesses (Pontos Fracos) <small>□ que de menos bom tu tens? (aspetos negativos ou desfavoráveis)</small>
Oportunities (Oportunidades) <small>□ que te pode ajudar? (aspetos externos positivos ou favoráveis)</small>	Threats (Ameaças) <small>□ que te pode prejudicar? (aspetos externos negativos ou desfavoráveis)</small>

Como podes tirar o máximo partido dos teus Pontos Fortes e das Oportunidades?

.....

Como podes minimizar os teus Pontos Fracos e as Ameaças?

.....

Livros Sugeridos

- *Ame-se e cure o seu corpo*; Louise Hay, Ahlea Khadre e Heather Dane; Pergaminho.
- *Deixe de fumar hoje sem ganhar peso*; Paul McKenna; Lua de Papel.
- *Pode curar a sua mente*; Louise Hay e Mona Liza Schultz; Pergaminho.
- *Emagreça com o poder da mente*; Miguel Cocco; Lua de Papel.
- *Tudo está bem*; Louise Hay; Pergaminho.
- *Controle o stress*; Paul McKenna; Lua de Papel.
- *Como o cérebro cura*; Dr. Norman Doidge; Lua de Papel.
- *Eu consigo que você emagreça*; Paul McKenna; Lua de Papel.
- *Curar em minutos*; Louise Fannon; Matéria Prima.
- *Força Vital*; Tony Robbins; Lua de Papel.
- *Reinventar o corpo, descobrir a alma*; Deepak Chopra; Pergaminho.
- *Mude de cérebro, mude de corpo*; Dr. Daniel G. Amen; Pergaminho.
- *PNL e saúde*; Ian McDermott e Joseph O'Connor; Summus Editorial.
- *Linguagem do corpo*; Cristina Cairo; Barany.
- *Cure-se a si próprio*; Dr. Joe Dispenza; Lua de Papel.
- *Cure-se a si próprio*; Dr. Joe Dispenza; Lua de Papel.
- *Comece a viver agora*; Rosa Basto; Planeta.

Foco do Dia

1 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso a partir de hoje assumo a total responsabilidade pelos meus pensamentos, decisões e resultados.

Inspiração Diária

"Quando nos amamos verdadeiramente a nós próprios, todos os aspetos das nossas vidas funcionam, incluindo a saúde." Louise Hay

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

2 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso
é cada vez mais fácil
para mim libertar-me
da necessidade de
criticar o meu corpo.

Inspiração Diária

“As emoções reprimidas
podem transformar-se
em sintomas físicos.”

John Gray

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Ideia Temática

Escreve 10 frases sobre este tema começadas por “Eu amo-me e perdooo-me por...”. Lê esta lista todos os dias ao acordar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

Quantas horas por semana dedicas realmente a cuidar da tua saúde física? De que forma o fazes? Como podes melhorar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Pensa bem antes de agir.
★★★★★★★★★★

Foco do Dia

.....

Tarefas do Dia

.....

.....

.....

Notas Diversas

.....

.....

.....

.....

3 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso
é cada vez mais fácil
para mim acordar
todos os dias cheia
de energia e vigor.

Inspiração Diária

"O descartar dos
ressentimentos e dos
pensamentos negativos
ajuda-nos a dissipar
mesmo a mais "incurável"
das enfermidades."

Louise Hay

Agenda Diária

6H

7H

8H

9H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H

24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

4 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

.....
.....
.....

Notas Diversas

.....
.....
.....
.....

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso escolho acreditar que a minha vida é, a partir de hoje, muito mais alegre e recheada de amor.

Inspiração Diária

“O corpo humano é a melhor imagem da alma humana.”

Ludwig Wittgenstein

Agenda Diária

6H
7H
8H
9H
10H
11H
12H
13H
14H
15H
16H
17H
18H
19H
20H
21H
22H
23H
24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

.....
.....
.....
.....
.....

Foco do Dia

.....

Tarefas do Dia

.....

.....

.....

Notas Diversas

.....

.....

.....

.....

5 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso perdoo-me por todos os momentos em que me julguei e que não acreditei nas minhas capacidades.

Inspiração Diária

"Quando não sabe o que mais fazer, concentre-se no amor. O amor por si próprio traz-lhe bem-estar e boa saúde."

Louise Hay

Agenda Diária

6H

7H

8H

9H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H

24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

.....

.....

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

.....

.....

.....

O que me fez muito feliz hoje?

.....

.....

.....

Hoje estou grata por

.....

.....

.....

.....

.....

Foco do Dia

.....

6 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

.....

.....

Notas Diversas

.....

.....

.....

.....

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso
procuro viver em paz
e o meu corpo reflete
positivamente esse
novo estado de espirito.

Inspiração Diária

"A felicidade e
a saúde são
incompatíveis com
a ociosidade."

Aristóteles

Agenda Diária

6H

7H

8H

9H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H

24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

.....

Tarefas do Dia

.....

.....

.....

Notas Diversas

.....

.....

.....

.....

7 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Inspiração Diária

“Porque é que é desejável focar-se no seu corpo?”

Lembre-se de que ele está ligado à mente consciente. Por isso, quando conseguimos ganhar uma consciência plena do corpo e das sensações relacionadas com ele, entramos na mente subconsciente.”

Joe Dispenza

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso é cada vez mais fácil para mim aceitar e amar o meu corpo, tal como ele é hoje.

Agenda Diária

6H

7H

8H

9H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H

24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

.....

.....

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

.....

.....

.....

O que me fez muito feliz hoje?

.....

.....

Hoje estou grata por

.....

.....

.....

.....

.....

Foco do Dia

8 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

.....
.....
.....

Notas Diversas

.....
.....
.....
.....

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso
procuro ter atitudes diárias
que vão ao encontro dos
meus sonhos e objetivos.

Inspiração Diária

"O amor é uma cura
milagrosa por excelência.
Amarmo-nos a nós
próprios desencadeia
milagres nas nossas vidas."
Louise Hay

Agenda Diária

6H
7H
8H
9H
10H
11H
12H
13H
14H
15H
16H
17H
18H
19H
20H
21H
22H
23H
24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

.....
.....
.....
.....
.....

Foco do Dia

.....

Tarefas do Dia

.....

.....

.....

Notas Diversas

.....

.....

.....

.....

9 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso a partir de hoje controlo os meus hábitos alimentares, resistindo facilmente a tendências menos saudáveis do passado.

Inspiração Diária

“Aquele que não tem tempo para cuidar da saúde, vai ter que arrumar tempo para cuidar da doença.”

Lair Ribeiro

Agenda Diária

6H

7H

8H

9H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H

24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Ideia Temática

Hoje opta por fazer refeições leves durante todo o dia. Podes começar com um batido de frutas ao pequeno-almoço, uma salada variada ao almoço, uma salada de frutas ao lanche e uma sopa ao jantar. Bebe também pelo menos 2 litros de água ou equivalentes (sem açúcar), como por exemplo, chás diversos, limonada, água aromatizada (com hortelã, limão ou canela). Repara como te sentes bem mais leve e com mais energia. Regista aqui as conclusões a que chegaste com esta experiência.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

Se mantiveres os mesmos hábitos e rotinas que tens hoje, como será a tua vida daqui por 10 anos? E daqui por 20 anos? Agrada-te? O que podes fazer para melhorar? A partir de agora, age em conformidade.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Foca-te em ti e no que
te é mais favorável.
★★★★★★★★★★

Foco do Dia

10 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso,
sempre que tomo
uma decisão, sigo
os meus instintos
e sabedoria interna.

Inspiração Diária

"Felicidade é
nada mais que
boa saúde e
memória ruim."

Albert Schweitzer

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Ideia Temática

Lista aqui os melhores conselhos que já ouviste sobre este tema. Quais deles podes aplicar desde já na tua vida? Fá-lo agora!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

Quais os teus maiores "erros" nesta área? Quais deles vais mudar desde já? E como?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

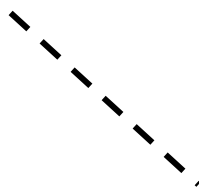
.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Se continuares
a adiar, vais falhar.
★★★★★★★★★★



Foco do Dia

11 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso é cada vez mais fácil para mim fazer o meu corpo regressar à saúde perfeita, dando-lhe o que precisa todos os dias.

Inspiração Diária

“Para criar uma saúde perfeita, comece por cada um dos seus pensamentos e por cada garfada.”

Louise Hay

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

.....

Tarefas do Dia

.....

.....

.....

Notas Diversas

.....

.....

.....

.....

.....

12 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso
é cada vez mais fácil
para mim sentir-me
plena, cheia de energia
e alegria de viver.

Inspiração Diária

"Somos nós que criamos
todas as alegadas doenças
que surgem nos nossos
corpos, mas também somos
detentores do poder de
alterar os nossos
pensamentos e, assim,
dissolver a doença."

Louise Hay

Agenda Diária

6H

7H

8H

9H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H

24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Ideia Temática

Lista pelo menos 10 características que te irritam imenso nas outras pessoas. Quando terminares, lê pausadamente cada uma delas. Tenta compreender honestamente se no fundo também ages de forma idêntica e o porquê dessas simples características te incomodam tanto.

Reflete humildemente sobre as tuas respostas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

Excluindo os teus pais, pensa em todas as pessoas com quem cresceste e nos resultados que têm nesta área. De que forma estás a replicar os seus resultados?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

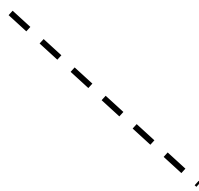
.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Vais precisar de ajuda.
★★★★★★★★★★



Foco do Dia

13 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso decido acreditar que as células do meu corpo executam as suas funções eficientemente e tornam-se cada dia mais saudáveis.

Inspiração Diária

”É parte da cura o desejo de ser curado.”

Sêneca

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Ideia Temática

Hoje vais libertar recordações e emoções negativas. Pensa em algo que queres deixar para trás de uma vez por todas. Algum ressentimento passado, raiva, revolta, a dor de uma perda, acontecimentos ou atitudes passadas marcantes. Agora fecha os olhos, concentra-te na tua respiração e abrandá-la conscientemente. Durante 2 minutos, repara como a tua barriga se expande quando inspiras e como se contrai quando expiras. Foca-te agora na emoção que queres libertar. Imagina que toda essa emoção é sugada e se concentra agora apenas no teu coração. Imagina-te agora a levar a tua mão ao coração e a arrancar dele toda essa emoção negativa. Coloca-a dentro de uma caixa e fecha bem a tampa. Se for necessário, vai buscar algum resto de emoção negativa que ainda possa ter ficado no teu corpo e coloca-a uma vez mais na caixa e fecha bem a tampa. Pega agora em vários balões e ata-os à caixa. Repara agora como a caixa começa a elevar-se no ar e a afastar-se cada vez mais de ti. Tão longe, tão longe que já nem a consegues ver. Volta a concentrar-te na tua respiração por mais 30 segundos. Se sentires necessidade, repete todo o processo novamente. No final repara como te sentes bem mais leve.

Pergunta Poderosa

Pensa nas pessoas com quem convives e/ou que admiras e que têm resultados positivos nesta área. O que achas que estão a fazer bem? De que forma podes usar esta informação para melhorar a tua vida?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Aproveita bem as novas
oportunidades.
★★★★★★★★★★

Foco do Dia

.....

Tarefas do Dia

.....

.....

.....

Notas Diversas

.....

.....

.....

.....

14 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Inspiração Diária

”Quando se trata de um simples pensamento, é do senso comum que ele pode ser transformado.

Tenho a convicção de que o mesmo princípio é aplicável também à doença.”

Louise Hay

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso aprendo a relaxar e a aceitar tranquilamente todas as mudanças que surgem na minha vida.

Agenda Diária

6H

7H

8H

9H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H

24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Ideia Temática

A tua vida atual é um reflexo das tuas crenças interiores, sendo que a maioria delas consolida-se no teu inconsciente quando és ainda criança, através daquilo que aprendeste diariamente com as pessoas que te criaram. Por isso hoje vais refletir um pouco sobre isto. Faz uma lista do que aprendeste com a tua mãe e com o teu pai sobre este tema: a) coisas positivas que queres incorporar na tua vida e b) coisas menos boas que não queres repetir. A partir de agora, age em conformidade.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

O que tens de eliminar e/ou reajustar na tua vida, para conseguires dedicar mais tempo a esta área? Age em conformidade.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Passa mais tempo
com quem amas.
★★★★★★★★★★

Foco do Dia

15 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso é
cada vez mais fácil para mim
fazer escolhas saudáveis
que nutrem o meu
corpo eficientemente.

Inspiração Diária

"Amai porque nada
melhor para a
saúde que um amor
correspondido."

Vinícius Morais

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Ideia Temática

Lista 20 coisas simples que fariam de ti uma pessoa mais saudável e atrativa fisicamente.

Escolhe 5 delas e fá-las este mês.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

Houve algum episódio marcante no passado que sintas que te está a bloquear? Como podes ultrapassá-lo de vez? A quem podes pedir ajuda se necessário?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Tudo pode vir a mudar
devido a um acontecimento.
★★★★★★★★★★

Foco do Dia

16 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso é cada vez mais fácil para mim aceitar que pensamentos positivos e amorosos são essenciais para o meu processo de cura.

Inspiração Diária

“Quanto mais amo o meu corpo, mais saudável me sinto.”
Louise Hay

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

17 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

.....
.....
.....

Notas Diversas

.....
.....
.....
.....

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso o universo brinda-me com inúmeras experiências agradáveis e felizes.

Inspiração Diária

"O maior erro que um homem pode fazer é sacrificar a sua saúde a qualquer outra vantagem."

Arthur Schopenhauer

Agenda Diária

6H
7H
8H
9H
10H
11H
12H
13H
14H
15H
16H
17H
18H
19H
20H
21H
22H
23H
24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

.....
.....
.....
.....

Foco do Dia

18 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso é cada vez mais fácil para o meu corpo empenhar-se todos os dias a atingir a saúde plena.

Inspiração Diária

"Se estiver a enfrentar um desafio relacionado com a sua saúde, isso significa que a vida está a convidá-lo a amar-se."

Louise Hay

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Ideia Temática

Ao pensares neste tema, lista tudo aquilo que te culpas ou arrependes de ter feito no passado. De seguida pega num espelho, olha-te nos olhos e por cada frase listada diz “Eu perdoo-me e liberto-me da culpa de...” ou “Eu perdoo-me e liberto-me da necessidade de...”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

O que não gostas em ti nesta área? Como o podes alterar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Possibilidade de uma
nova relação amorosa.
★★★★★★★★★★

Foco do Dia

19 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso começo a acreditar que todos os meus desejos e ambições são satisfeitas a seu devido tempo.

Inspiração Diária

”Se alguém procura saúde, pergunta-lhe primeiro se está disposto a evitar no futuro as causas da doença. Caso contrário, abstém-te de o ajudar.”

Sócrates

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

.....

Tarefas do Dia

.....

.....

.....

Notas Diversas

.....

.....

.....

.....

.....

20 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Inspiração Diária

"Quando me ofereço alimentos saudáveis, nutro o meu corpo e a minha mente, preparando-os para o dia que tenho pela frente."

Louise Hay

Afirmção Positiva

Eu amo-me e por isso é cada vez mais fácil para mim nutrir o meu corpo com tudo aquilo que ele necessita para ser pleno, saudável e cheio de vitalidade.

Agenda Diária

6H

7H

8H

9H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H

24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

21 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso
é cada vez mais fácil
para mim contornar e
superar qualquer desafio
que possa surgir.

Inspiração Diária

“Come pouco ao almoço e
menos ainda ao jantar,
que a saúde de todo o
corpo constrói-se na
oficina do estômago.”

Miguel de Cervantes

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

22 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

.....
.....
.....

Notas Diversas

.....
.....
.....
.....

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso
é cada vez mais
fácil cuidar de mim e
honrar o meu corpo.

Inspiração Diária

“O homem joga a
sua saúde fora para
conseguir dinheiro,
depois usa o dinheiro para
reconquista-la novamente.”

Confúcio

Agenda Diária

6H
7H
8H
9H
10H
11H
12H
13H
14H
15H
16H
17H
18H
19H
20H
21H
22H
23H
24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

.....
.....
.....
.....
.....

Ideia Temática

Se aparecesse o génio da lâmpada e te concedesse um desejo, o que pedirias? Descreve-o detalhadamente. Quando terminares, fecha os olhos e visualiza-o em pormenor como se o estivesses a viver na primeira pessoa. Vê, ouve e sente como se estivesses realmente lá.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

O desafio de hoje é tomares consciência de como tens tratado o teu corpo ao longo dos anos. Alimentas-te bem? Exercitas-te? Vais ao médico com a regularidade necessária? Maltratas o teu corpo de alguma forma? Tens vícios prejudiciais? Dormes o suficiente? És crítica com o teu corpo? Envergonhas-te da tua aparência? Gostarias de ter um corpo diferente? O que podes mudar desde já para passares a cuidar melhor de ti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Uma pessoa nova vai
entrar na tua vida.
★★★★★★★★★★

Foco do Dia

23 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso sou fiel a mim própria. Digo sim, quando quero dizer sim. E digo não, quando quero dizer não.

Inspiração Diária

“O corpo, como tudo o mais na vida, é um espelho dos nossos pensamentos e crenças. Cada célula reage a cada pensamento que ocorre e a cada palavra que pronunciamos.”

Louise Hay

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

24 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

Notas Diversas

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso o meu corpo é saudável e permite-me desfrutar plenamente de cada momento vivido.

Inspiração Diária

"A saúde e a alegria promovem-se uma à outra."
Joseph Addison

Agenda Diária

- 6H
- 7H
- 8H
- 9H
- 10H
- 11H
- 12H
- 13H
- 14H
- 15H
- 16H
- 17H
- 18H
- 19H
- 20H
- 21H
- 22H
- 23H
- 24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Foco do Dia

25 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Tarefas do Dia

.....
.....
.....

Notas Diversas

.....
.....
.....
.....

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso o meu corpo reage rapidamente a todas as alterações positivas que faço na minha rotina.

Inspiração Diária

“Para nos mantermos bem é necessário comer pouco e trabalhar muito.”

Aristóteles

Agenda Diária

6H
7H
8H
9H
10H
11H
12H
13H
14H
15H
16H
17H
18H
19H
20H
21H
22H
23H
24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

.....
.....
.....
.....

Às vezes estamos tão atolados com o stress do dia-a-dia que nos esquecemos de ver a vida em perspectiva. Hoje vais ter um encontro com o teu EU de 100 anos. Senta-te confortavelmente, relaxa o teu corpo e fecha os olhos. Foca-te agora na tua respiração. Inspira profunda e calmamente durante 4 segundos. Suspende a respiração por 4 segundos. Expira durante 4 segundos. E volta a sustentar a respiração por mais 4 segundos. Repete todo o ciclo 4 vezes. Agora imagina-te a chegar ao teu centésimo aniversário de perfeita saúde e com imensa sapiência. O que gostarias de te perguntar? Inicia uma conversa entre o teu “Eu atual” e o teu “Eu do futuro”, perguntando-lhe “o que é importante eu saber hoje sobre este tema, que ainda não sei e que vai fazer uma enorme diferença na minha vida”? Regista aqui o que descobriste.

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

Se tivesses apenas mais 1 ano de vida, como seriam os teus dias? Com quem os passavas? E a fazer o quê? Daqui para a frente, age em conformidade.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Para e primeiro define
qual o próximo passo.
★★★★★★★★★★

Foco do Dia

.....

Tarefas do Dia

.....

.....

.....

Notas Diversas

.....

.....

.....

.....

26 Janeiro

Saúde & Bem-Estar

Afirmação Positiva

Eu amo-me e por isso
permito que o amor
percorra todo o meu corpo,
limpando e regenerando
todas as minhas células.

Inspiração Diária

“Se implementar alterações
à sua alimentação,
tornar-se-á mais fácil para
si adotar pensamentos
novos e positivos e fazer
escolhas mais favoráveis
para a sua vida.” Louise Hay

Agenda Diária

6H

7H

8H

9H

10H

11H

12H

13H

14H

15H

16H

17H

18H

19H

20H

21H

22H

23H

24H

Que imagens descrevem melhor o teu dia?



O dia de hoje numa palavra:

O que poderia ter sido melhor?

O que aprendi hoje sobre mim, sobre a vida ou
sobre os outros?

O que me fez muito feliz hoje?

Hoje estou grata por

Ideia Temática

Para seres feliz ajuda ter uma boa conversa contigo própria ao espelho. O que tens para te dizer de positivo sobre este tema? Fá-lo agora! Escreve aqui como te sentiste e o que descobriste com este exercício.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pergunta Poderosa

Como gostarias de estar nesta área aos 60 anos? Descreve tudo ao pormenor. A partir de agora, recorda-te disto regularmente e age em conformidade.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

★★★★★★★★★★
A tua Mensagem
Antes de avançares,
faz uma pausa.
★★★★★★★★★★