

3 QUESTÕES FUNDAMENTAIS



Este exercício é para listares os teus objetivos mas em 3 áreas distintas: Experiências, Crescimento e Contribuição. A lógica deste exercício é a clareza de objetivos focados em 3 áreas essenciais para o nosso **bem-estar, felicidade** e para a nossa **essência**. Este exercício divide-se em 4 questões que são apresentadas em baixo:

Experiências

1. Escreve em baixo todas as experiências que pretendes viver na tua vida, quer sejam experiências pontuais ou recorrentes. Escrever o que te faz sentir bem apenas. Se o teu coração "dá um nó" talvez essa experiência não seja da tua essência.

Crescimento

2. Agora escreve de que forma pretendes crescer? Quais os teus objetivos no que diz respeito ao teu crescimento pessoal, mental, emocional e espiritual? De que forma queres evoluir enquanto Ser Humano?

Contribuições

3. De que forma queres contribuir? Como podes ajudar os outros? Qual a marca que queres deixar no mundo? Qual o teu legado? Escreve em baixo todos os teus objetivos numa perspectiva de contribuição.

OBJETIVOS AUTOSSUSTENTÁVEIS

Volta a todos os teus objetivos escritos nas 3 questões anteriores e escreve em baixo os teus objetivos autossustentáveis. Estes objetivos são aqueles que podes continuar a cumprir ou perseguir mesmo que percas tudo o que tens na vida atualmente. Se perdesse todo o teu dinheiro e bens, se fosses de repente um sem abrigo, qual o objetivo poderias continuar a perseguir?

Exemplo: Fazer sorrir as pessoas à minha volta através da minha boa disposição, alegria e divertimento.