



CURSO RESPIRAÇÃO COERENTE E MENTORIA

AULA 9
DEFINIR OBJETIVOS.

WORKBOOK AULA 9

(Escreva tudo no seu caderno)

1º Escreva os seus sonhos.

2º Torne os seus sonhos em objetivos.

Os objetivos dão-nos um caminho, uma direção, são como uma luz no fundo do túnel.

Definimos um objetivo sem garantia de que o vamos alcançar, é um desafio que nos leva mais longe. Vamos ter de procurar novos recursos, e até desenvolver novas competências. Mesmo que o objetivo definido não seja alcançado, terá aprendido mais e crescido durante o processo.

Imagine que queria perder 20 kg, e perdeu 10 ou 15, valeu a pena?

Já está mais perto? O que ganhou com isso?

3º Torne cada objetivo em SMART.

OBJETIVO SMART:

S – O quê especificamente?

M – Quanto?

A – Ações a implementar para alcançar?

R – Como alcançar de forma realista?

T – Quando vai alcançar?

4º Novas competências.

- Que competências tem de adquirir para alcançar o objetivo.
- O que precisa de aprender de novo.

5º Novos hábitos.

- Que novos hábitos precisa de criar.
- Implementar novas rotinas ao longo do dia que conduzam aos objetivos que deseja alcançar.

Como alinhar OBJETIVOS com o PROPÓSITO DE VIDA.

Defina o seu propósito de vida.

Ter um propósito dá um sentido e orientação à vida.

O propósito é o motivo pelo qual faz aquilo que faz, e sempre que se questionar: "Para que é que eu estou a fazer isto?" Releia o seu propósito e relembre-se do "para quê" é que está a fazer aquilo que está a fazer.

Pode dividir pelas várias áreas:

- **Família:** Quem eu quero SER para a minha família?
- **Trabalho:** Quem eu quero SER no trabalho?
- **Vida Social:** Quem eu quero SER socialmente?

Escreva uma afirmação:

- Quem eu **quero SER?**
- Inclua na sua afirmação – o que tem de **FAZER.**

- **“PARA QUÊ”.**
- **PORQUÊ** quer **SER** e **FAZER**.

Na afirmação vai incluir, **quem quer Ser**, pode ter um elemento **“PARA QUÊ”** que descreva **PORQUÊ** quer **SER** e **FAZER** todas estas coisas como parte do seu **PROPÓSITO**.

Exemplo: “Eu quero ser uma mãe presente e amorosa, inculir mais disciplina à minha filha, para que ela se torne mais autónoma e confiante.”

O meu propósito profissional resume-se assim:

“Quero ser mentora de meditação Stargate em Portugal, e **impactar** o máximo de pessoas com esta meditação, **para as inspirar e ajudar** a viver com mais equilíbrio e amor, **fazendo assim a diferença nas suas vidas**, e no **mundo à sua volta.**”

Defina agora o seu propósito hoje nas várias áreas.

(Amanhã poderá evoluir para um novo).

COMO COMUNICAR

Transforme:

- **EU QUERO** – significa **vontade, desejo**.
- **EU POSSO** – significa **possibilidade, escolha**.
- “Eu tenho de...” - Significa **obrigação**.
- “Eu preciso de...” - Significa **necessidade**.

Quando escreve os seus objetivos, deve incluir eu quero, eu posso.

- Se não faz o que gosta, goste daquilo que faz.
- “Eu adoro fazer yoga de manhã! Eu quero fazer yoga todos os dias.”

Quando afirma aquilo que quer a sua mente aceita como uma verdade, principalmente se a repetir várias vezes. A nossa mente não distingue a imaginação da realidade.

Depois de terminar, partilhe no Telegram com os colegas para se comprometer, e também obter ajuda.

Bom trabalho!