ESTADO DESEJADO: Descreva abaixo o seu objetivo com foco naquilo que você quer:

_____

_____

_____

_____

CONTROLÁVEL: De zero a dez, quanto esse objetivo está sob o seu controle?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10

SENSORIAL: Qual será sua evidência do sucesso? Quando você alcançar o seu objetivo o que você vai:

Ver: _____

Ouvir: _____

Sentir: _____

ETAPAS: Quais são as etapas para você realizar o seu objetivo? E cada etapa representa quantos por centos de realização do objetivo?

EVIDÊNCIAS: Quais são as evidências que demonstrará que você alcançou cada uma das etapas?

CONTEXTO: Aonde, ou em quais situações seu objetivo será relevante?

Onde: _____

Com quem: _____

Quando: _____

Aonde, ou em quais situações seu objetivo será irrelevante?

Onde: _____

Com quem: _____

Quando: _____

LIMITAÇÕES E OBSTÁCULOS: O que te impede de perseguir esta meta? Quais são as possíveis limitações e obstáculos que podem te impedir de realizar seus objetivos? Elenque essas limitações, e em seguida, faça um levantamento de quais ações precisa ter para lidar com essas limitações:

Limitações e obstáculos	Ações

RECURSOS: Quais recursos disponíveis que você tem para investir neste objetivo? Quais outros recursos você precisa para conquistar seu objetivo?

Recursos pessoais (habilidades, talento, emoção ou qualidade, etc.)	**Recursos à conquistar** (habilidades, talento, emoção ou qualidade, etc.)

ECOLOGIA: Quais as vantagens e desvantagens em alcançar o seu objetivo?

PERGUNTAS QUE PODEM AJUDAR A RESPONDER O QUADRO ACIMA:

- "De que forma este objetivo poderá trazer problemas para você? "
- "Existe alguma parte sua, aí dentro, em desacordo com isso? "
- "O que você perde se conseguir este objetivo? "
- "O que você ganha se mantendo onde está?"
- "De que maneira este objetivo poderá afetar as pessoas importantes na sua vida? "

O QUE GANHA SE?	O QUE PERDE SE?
O QUE GANHA SE NÃO?	**O QUE PERDE SE NÃO?**

ALTERNATIVAS: Além da estratégia principal, quais são outras alternativas para conseguir alcançar o Estado Desejado?

Alternativa A: _____

Alternativa B: _____

Alternativa C: _____

Dado tudo o que você considerou até aqui, conquistar este objetivo vale o esforço? Vale a pena o esforço e o sacrifício que será requerido de você?

☐ **SIM. POR QUÊ?**

_____

_____

☐ **NÃO. POR QUÊ?**

_____

_____

TERMO DE COMPROMETIMENTO:

Eu, _____,comprometo-me com meu objetivo, e vou me dedicar todos os dias, até que ele se torne real.

Data: ____/_____/_____

Assinatura _____