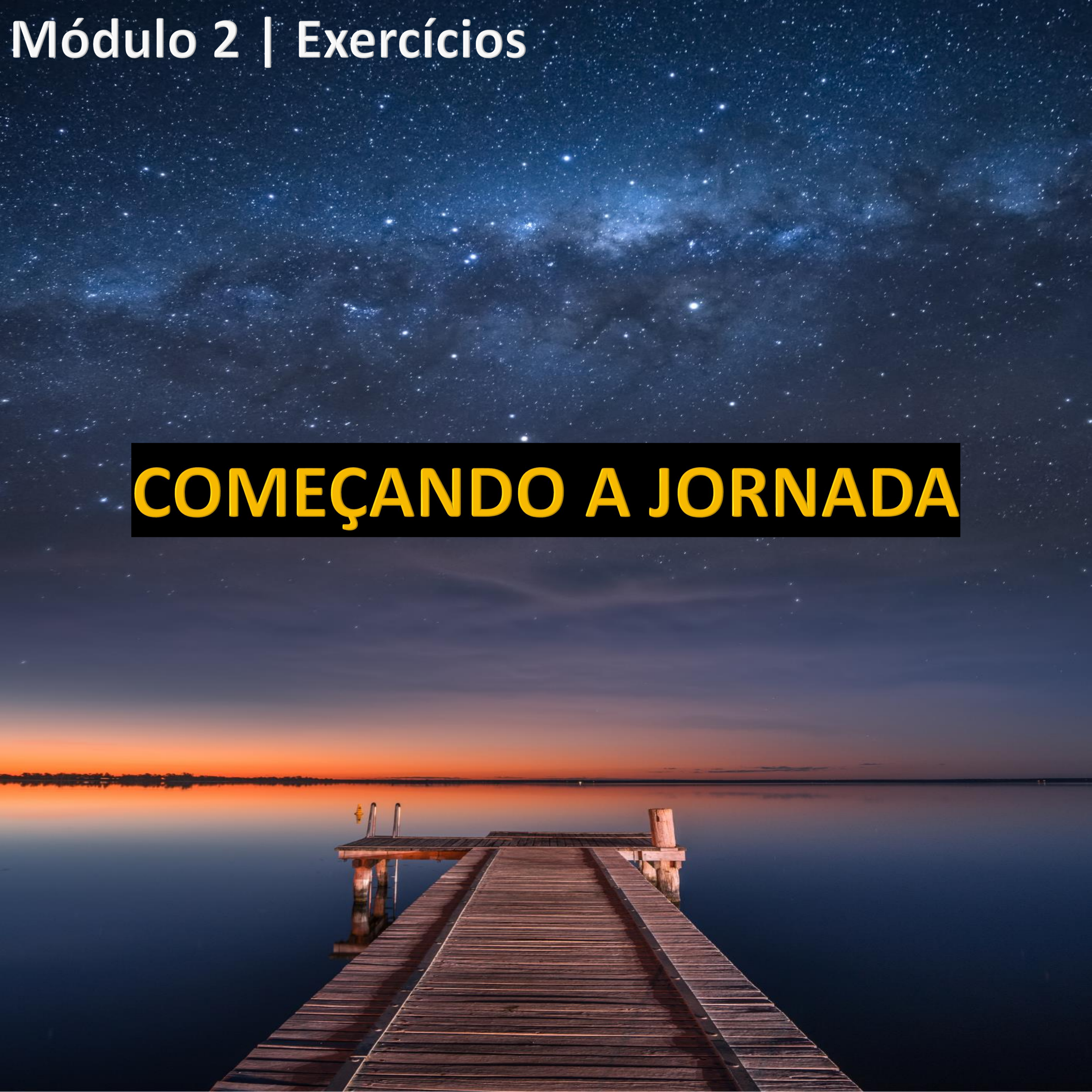


Módulo 2 | Exercícios

COMEÇANDO A JORNADA





Quem é Vitor Ornellas?

Professor convidado da Universidade Federal de São Carlos e Especialista na área de Aprendizagem e Desenvolvimento de pessoas. É formado em Direito, Especialista em Gestão de Pessoas, Treinamentos Comportamentais, Programação Neurolinguística e Neurociência aplicada ao Treinamento e Desenvolvimento de Pessoas.



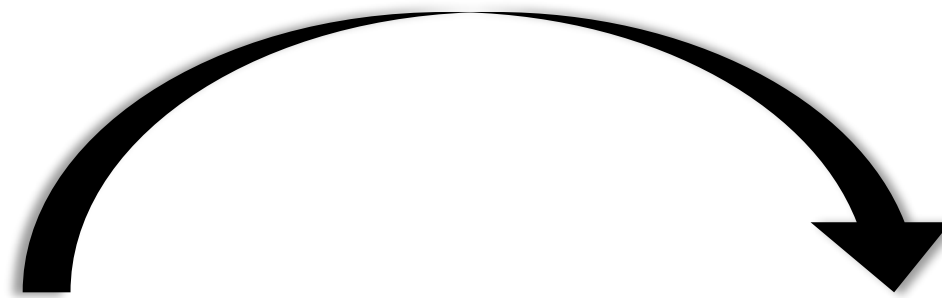
Conteúdos diários através do
Instagram: **@vitornellas**



INSTRUÇÕES



Desligue o celular ou coloque no modo avião

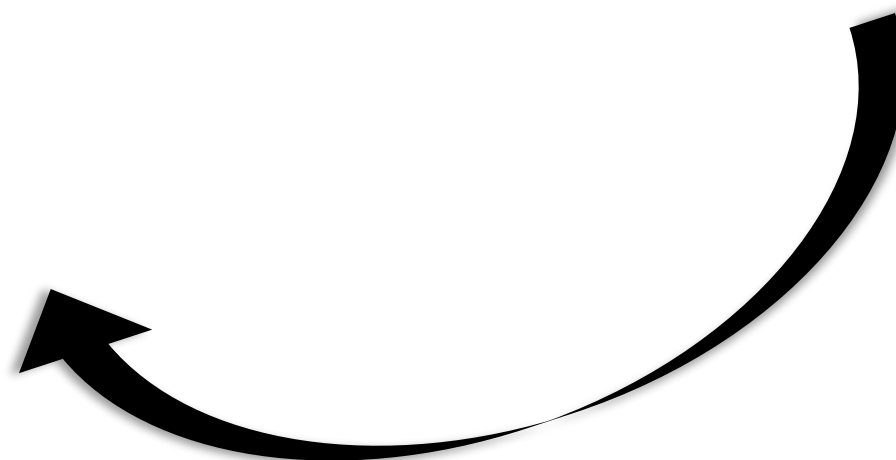


Pegue folhas sulfites, almaço ou um caderno; + Lápis e borracha!

SIM! Você irá escrever, “como nos velhos tempos” # Não fique chateado(a). Isso potencializará ainda mais seu aprendizado e ajudará na memorização.



Dedique quanto tempo você quiser. Você não precisa responder tudo no mesmo dia.



5 regras essenciais para estabelecer objetivos

1



Exprima seu objetivo em termos positivos.

Defina o que você realmente quer, e não aquilo que você não quer

2



Seja o mais específico(a) possível.

A especificidade ajuda o cérebro criar o desejo.

3



Tenha um procedimento evidente.

É imaginar como você irá se sentir, parecer e onde estará quando atingir seu objetivo.

Observação: você corre o risco de atingir o objetivo e não saber se conseguiu ou não. Existem pessoas que já conquistaram e vivem como se faltasse algo.

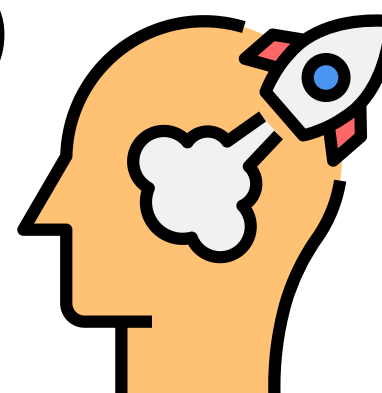
4



Esteja no controle

Não dependa de ninguém para a realização do seu objetivo

5



Verifique se seu objetivo é sadio e desejável.

projete no futuro as consequências de sua meta atual. Seu objetivo deve beneficiar você e outras pessoas.

Por onde começar a jornada de criação de Objetivos?

1- Comece fazendo o inventário dos seus sonhos das coisas que quer ter, ser e compartilhar. Escreva sobre trabalho, relacionamento família, vida social, saúde física e mental. A finalidade é conhecer suas vontades e possíveis objetivos e metas de vida.

obs. 1 Não tente definir nesse momento como irá conseguir esses resultados, apenas escreva.

obs. 2 Não deixe as limitações tomarem conta agora. Deixe o pensamento fluir.

2- Estime o tempo para cada item. Em quanto tempo você espera atingir cada uma dessas áreas da sua vida.

3- Separe até 5 principais objetivos para esse ano. Para ajudar na decisão escolha as que você mais ficou entusiasmado (a). Aquelas que darão mais satisfação. Encontre o maior número possível de razões para realizar.

4- Reveja lista das principais metas e confronte com as cinco regras para formular objetivos.

5 - Faça uma lista de recursos disponíveis em suas mãos: dinheiro, habilidades pessoais, tempo, networking, mentores, energia, certificações necessárias e etc.

6 - Lembre-se das vezes em que você usou alguns desses recursos com maior habilidade;

I - Considere lembrar o número de vezes que você teve sucesso total (3 a 5x) em algum objetivo. Em qualquer área da vida.

II - Anote os momentos, descreva- os como você fez para ser bem sucedido, quais recursos, estratégias, qualidades e competências pessoais você utilizou para isso. E o que fez você sentir que isso foi um sucesso?

7 - Descreva que tipo de pessoa você teria que ser tornar para atingir ir seus os objetivos e metas. Escreva em alguns parágrafos e/ou páginas, como se sentir melhor.

8 - Anote o que está impedindo de ter as coisas agora. O objetivo é descobrir quais são suas limitações:

I) Você falha no planejamento?

II) você falha no agir

III) você faz muitas coisas ao mesmo tempo

IV) alguma alimentação por algo do passado

Observação: Se você não estiver certo do plano, como ele deve ser, pergunte a si mesmo: O que me impede de ter o eu que quero agora?

I) A resposta a essa pergunta será alguma coisa em que você já pode trabalhar imediatamente para mudar.

II) a solução desse problema torna-se uma sub meta ou um degrau para realizar as suas metas e atingir objetivos.

9 - Para as metas que escolheram (1 até 5), comece a esboçar um primeiro rascunho do passo-a-passo para criar um plano.

10 - Busque referências

- I) Pessoas: pode ser pessoa da sua vida, famosos, mentores e professores - de 3 a 5 pessoas.
- II) Especifique em poucas palavras as qualidades e comportamentos que os fizeram ter esse sucesso que você almeja.
- III) Imagine por um momento que cada pessoa vai lhe dar alguns conselhos sobre a melhor maneira de conseguir essas metas.
- IV) Anote debaixo de cada nome os conselhos/ ideias sobre o que você acha que cada um faria no seu lugar para alcançar essas metas e objetivos.
- V) Caso você ainda não tenha essas referências, faça uma pesquisa na internet e livros.

Todos esse passo a passo tem o objetivo de dar sinais ao cérebro para formar um padrão claro e conciso dos seus objetivos.

11) Crie seu dia ideal - o “ Dia D” ou o dia do “chega”, pergunte-se:

O que essas metas significam para mim?

Como será esse dia? Como ele irá começar? Que pessoas estarão envolvidas

Como se sentiria ao deitar na cama após um dia incrível?

Todos os resultados, ações e realidade que experimentamos, começam com criações em nossa mente, portanto é super importante que você crie esse dia para você.

12) Crie ou procure seus ambientes perfeitos. São ambientes que trazem para fora tudo que você tem de melhor como pessoa. Pode ser qualquer espaço, um escritório, uma sala, floresta, campo ou até mesmo na praia.

I) Que ferramentas você teria: computador, balde de tintas, música, instrumentos....

II) Que pessoas você teria à sua volta dando apoio para ter certeza de que realizou e criou tudo que desejava?

Observações:

I) Se você não tiver uma nítida representação de como serão seus dias ideais, quais são as suas chances de criá-los ?

II) Não sabe como seria o ambiente ideal, então, como irá criá-lo?

A questão é: como acertar um alvo se você nem mesmo sabe qual é exatamente?

Nunca se esqueça: o cérebro precisa de sinais nítidos e diretos do que quer realizar. você precisa alimentar sua mente diariamente. Quanto mais preciso você for, mais efetivo você será.

Recomendações

13 - Faça uma lista de agradecimento

- I. Quais foram as principais coisas que você já conquistou que eram metas?
- II. Quais foram as pessoas mais importantes que te ajudaram nisso?
- III. e quais recursos você conquistou/ganhou após conquistar essas metas?

14 - Experimente duas vezes ao dia o senso de busca, de conquistar suas metas - isso proporciona uma alegria emocional, que reforça a sua confiança e evidencia para o seu cérebro a importância daquilo que você tá fazendo.

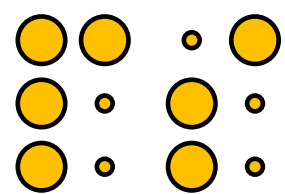
15- Por vezes se questiona sempre que tipo de pessoa eu preciso me tornar para alcançar meus objetivos.

Pergunta especial

O que você faria se soubesse que não iria fracassar? Se estivesse absolutamente certo do seu sucesso, que atividade seguiria, que ações você faria?



**Desejo todo sucesso do mundo
para você! Bons estudos.**



***Não é permitida cópia ou venda desse material sob pena de infração à Legislação de Direitos Autorais**