

# Reflexão e Projeção

Data: \_\_\_\_\_

## 1. QUEM É VOCÊ HOJE?

DESCREVA COMO ESTÁ SUA VIDA HOJE NAS ÁREAS MAIS IMPORTANTES: SAÚDE, CARREIRA, FAMÍLIA, FINANÇAS E LAZER.

---

---

---

---

---

---

## 2. ONDE EU QUERO ESTAR EM 1 ANO.

ESCREVA SEUS OBJETIVOS PRINCIPAIS PARA O PRÓXIMO ANO EM CADA UMA DESSAS ÁREAS.

---

---

---

---

---

---

## 3. PRINCIPAIS DESAFIOS DE HOJE.

LISTE OS DESAFIOS QUE ENFRENTA ATUALMENTE E QUE PRECISA SUPERAR PARA ALCANÇAR SUAS METAS.

---

---

---

---

---

---

## 4. HABILIDADES OU HÁBITOS QUE DESEJO DESENVOLVER.

QUAIS HABILIDADES OU HÁBITOS VOCÊ DESEJA ADQUIRIR OU MELHORAR NESTE ANO?

---

---

---

---

---

---

## 5. MINHA MOTIVAÇÃO ATUAL

O QUE ESTÁ TE MOTIVANDO NESTE MOMENTO A SEGUIR EM FRENTE?

---

---

---

---

---

---



# Reflexão e Projeção

Data: \_\_\_\_\_

## 6. IMPACTO QUE QUERO GERAR.

QUAL IMPACTO VOCÊ GOSTARIA DE CAUSAR EM SUA VIDA PESSOAL, NO TRABALHO OU NAS PESSOAS AO SEU REDOR NESTE PRÓXIMO ANO?

---

---

---

---

---

---

## 7. MEU PROPÓSITO PRINCIPAL.

RESUMA EM UMA FRASE OU POUCAS PALAVRAS O QUE SERÁ O FOCO DO SEU ANO.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8. RECURSOS DISPONÍVEIS HOJE.

QUAIS FERRAMENTAS, PESSOAS OU CONHECIMENTOS VOCÊ JÁ POSSUI QUE PODEM AJUDAR A ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 9. RECURSOS QUE PRECISO ADQUIRIR.

IDENTIFIQUE O QUE VOCÊ PRECISA BUSCAR OU APRENDER NESTE ANO.

---

---

---

---

---

---

---

---

## 10. A MELHOR VERSÃO DE MIM MESMO.

COMO VOCÊ SE IMAGINA DAQUI A UM ANO, EM TERMOS DE CONQUISTAS, COMPORTAMENTO E REALIZAÇÃO PESSOAL?

---

---

---

---

---

---

---

---

