

O que 2023

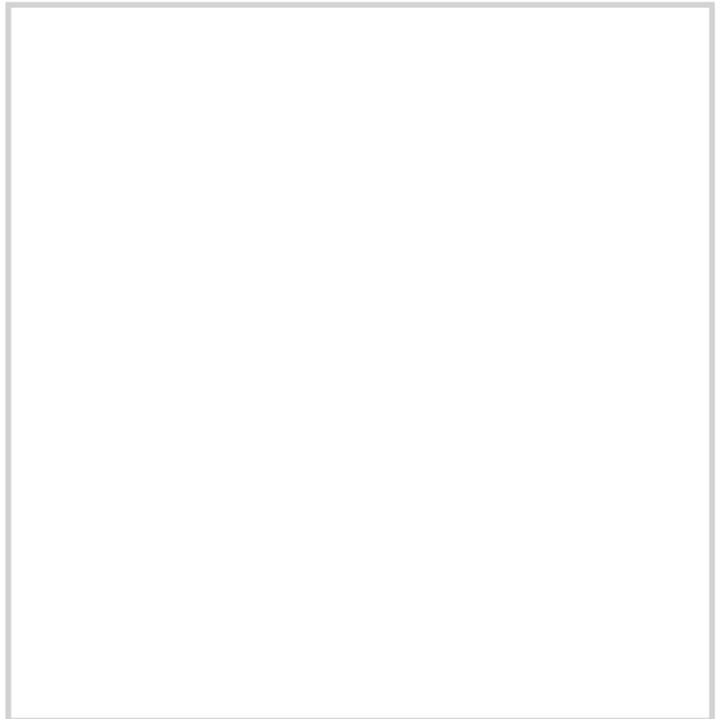
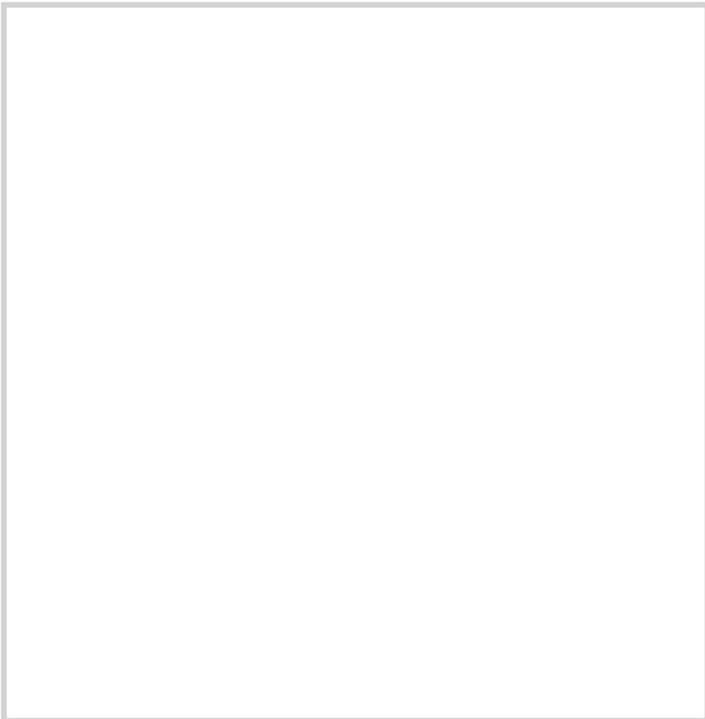
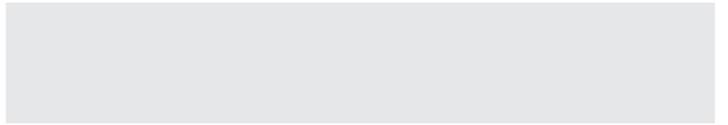
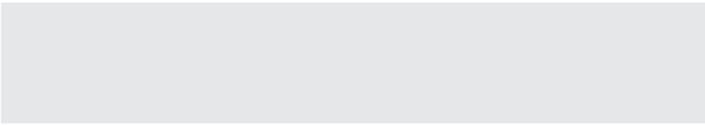
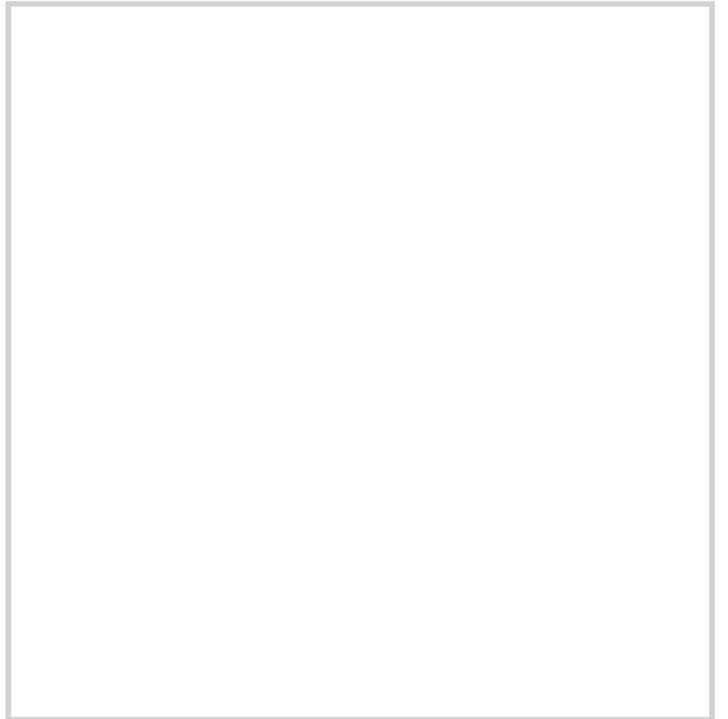
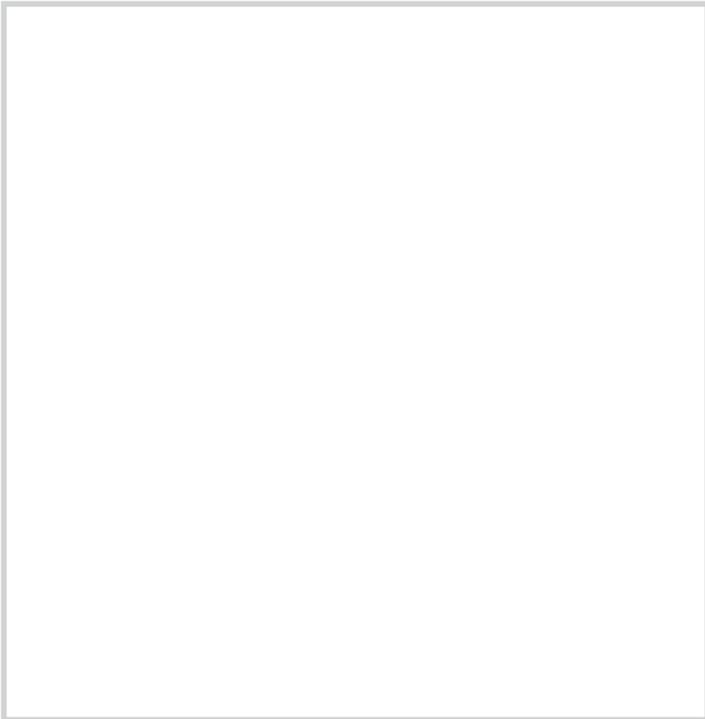
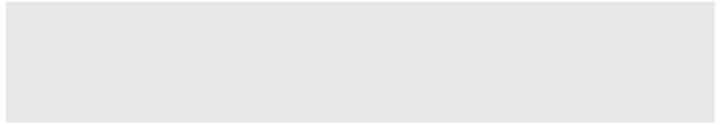
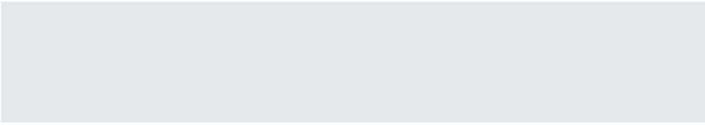
AINDA PODE

esperar de mim?

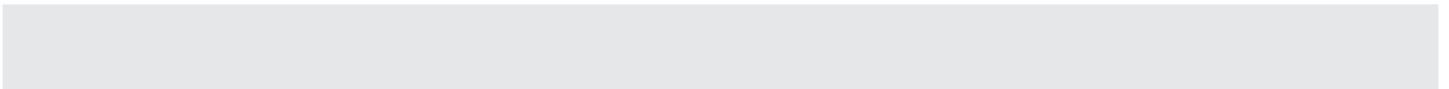
DEPARTAMENTALIZE

Com a mente mais livre, você não corre mais o risco de se esquecer ou postergar as coisas, já que agora elas estão no 'papel'. Categorize todas essas demandas entre os setores da sua vida.

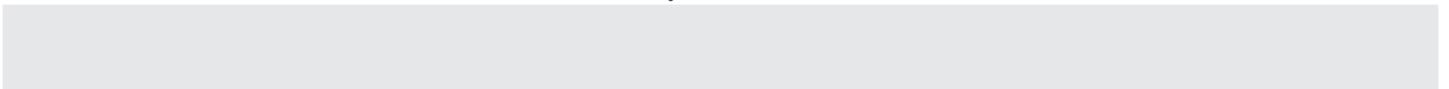
Ex: ATIVIDADES PESSOAIS, DO TRABALHO, MATERNIDADE, GESTÃO DA CASA, PENDÊNCIAS, AMIZADES, SAÚDE, ETC.



DEPARTAMENTO QUE MAIS ME DEMANDA TEMPO:



DEPARTAMENTO QUE MAIS PRECISA DE ATENÇÃO NO TRIMESTRE:



PLANO DE AÇÃO

principal objetivo de 2023

PRINCIPAL OBJETIVO DO TRIMESTRE

(SE FOSSE A ÚNICA COISA QUE EU FIZESSE DAQUI ATÉ O FIM DO ANO E AINDA ASSIM ESTARIA FELIZ)

TRANSFORME EM UMA META:

A META PRECISA SER: ESPECÍFICA, MENSURÁVEL, ATINGÍVEL, RELEVANTE E TEMPORAL.

EXEMPLO: *Vou poupar 3 mil reais até dia 31 de Dezembro para viajar para Cabo Frio em Janeiro.*

IMPREVISTOS QUE PODEM ACONTECER E ME IMPEDIR DE ALCANÇAR ESSE OBJETIVO:

PRECISO DE RECURSOS FINANCEIROS PARA ALCANÇAR ESSE OBJETIVO? SE SIM, QUANTO? COMO CONSEGUIR?

QUANTO TEMPO EM MÉDIA VOU PRECISAR ME DEDICAR? QUE DIA VOU INICIAR E ATÉ QUE DIA VOU TERMINAR?

PRECISO DE AJUDA OU SUPORTE DE ALGUÉM? SE SIM, QUEM? COMO VOU PEDIR OU DELEGAR?

QUANDO EU CONQUISTAR O PRINCIPAL OBJETIVO DO ÚLTIMO TRIMESTRE DE 2023, O QUE VOU RECEBER COMO RECOMPENSA?



ETAPAS DE EXECUÇÃO DA MINHA META:

INÍCIO

CONCLUSÃO

	INÍCIO	CONCLUSÃO

PLANO DE AÇÃO

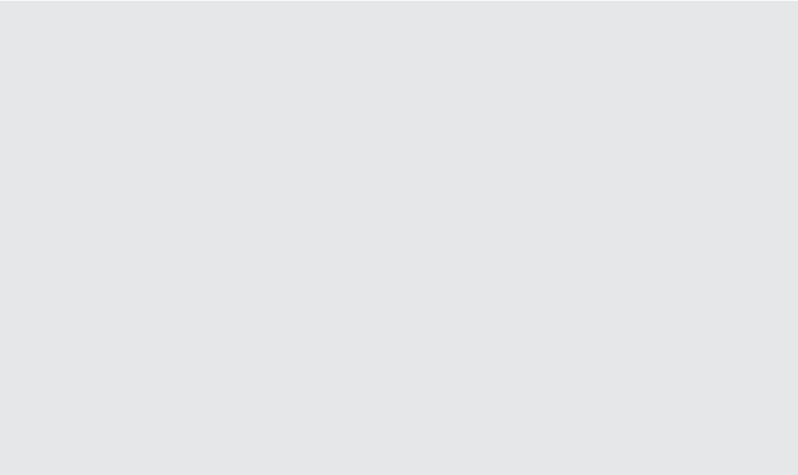
objetivos secundários mas também importantes
(farão o último trimestre ficar ainda melhor)

OBJETIVO:	META
IMPREVISTOS QUE PODEM ACONTECER:	
RECURSOS FINANCEIROS NECESSÁRIOS:	OBSERVAÇÕES:
TEMPO QUE VOU PRECISAR ME DEDICAR:	
AJUDA ou SUPORTE NECESSÁRIOS:	
RECOMPENSA:	

✓	ETAPAS DE EXECUÇÃO DA MINHA META:	INÍCIO	CONCLUSÃO

OUTUBRO

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO



GPS DO PLANEJAMENTO

- DIA DO GESTOR
- PENDÊNCIAS DO MÊS ANTERIOR
- REVISÃO DO PLANEJAMENTO ANUAL
- MARCAR COMPROMISSOS E DATAS IMPORTANTES

PRINCIPAL OBJETIVO | SE FOSSE A ÚNICA COISA QUE EU FIZESSE

OBJETIVOS SECUNDÁRIOS | MAS TAMBÉM IMPORTANTES

- _____
- _____
- _____
- _____

URGENTE | INÍCIO IMEDIATO

- _____
- _____

IMPORTANTE | PODE SE TORNAR URGENTE

- _____
- _____
- _____
- _____

DELEGAR | OUTRA PESSOA DEVE FAZER

- _____
- _____

DETOX | QUERO ELIMINAR

- _____
- _____

DOWNLOAD MENTAL

Vertical list of horizontal lines for mental download notes.

Vertical list of horizontal lines for mental download notes.

OUTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO