

06, FERRAMENTAS PRÁTICAS

PARA COMEÇAR A
CRIAR O SEU
FUTURO A PARTIR
DE **AGORA!**



06, FERRAMENTAS PRÁTICAS

PARA COMEÇAR A
CRIAR O SEU
FUTURO A PARTIR
DE AGORA!

TODOS NÓS TEMOS SONHOS...

MUITOS PASSAM A VIDA SONHANDO...
ALGUNS ACREDITAM NOS SONHOS, MAS
DESISTEM NO CAMINHO...

**POUCOS TORNAM SEUS
SONHOS REALIDADE!**



06, FERRAMENTAS PRÁTICAS

PARA COMEÇAR A
CRIAR O SEU
FUTURO A PARTIR
DE AGORA!

PARABÉNS!

SE VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI,
É PORQUE ESCOLHEU
FAZER PARTE DESSE
ÚLTIMO GRUPO.



BOAS VINDAS!

Olá!

Eu sou Marina Almeida, Psicóloga, Coach e uma estudante incansável do comportamento humano. Durante 15 anos atuando na área de Desenvolvimento Humano de grandes organizações, decidi que estava na hora de levar minha mensagem para o mundo!

Hoje você me encontra em livros, palestras e nas Redes Sociais.

Mas nem sempre foi assim... Para a minha mensagem chegar até você, eu precisei passar por um forte processo de investimento interno, o tal do AUTOCONHECIMENTO. Nem sempre fácil, às vezes dolorido, mas SEMPRE necessário.

HOJE, EU COMPARTILHO COM VOCÊ 06 FERRAMENTAS QUE ME AJUDARAM A EVOLUIR!

BORA? 

Marina Almeida 

AH, ANTES VOCÊ QUER SABER MAIS SOBRE MEU TRABALHO?

JUNTE-SE À MINHA REDE!
VOU ADORAR TE RECEBER
E CONTRIBUIR MAIS COM O
SEU CRESCIMENTO!

ONDE ME ENCONTRAR?

Basta tocar em um dos botões 
Você será redirecionado automaticamente



06, FERRAMENTAS PRÁTICAS

PARA COMEÇAR A
CRIAR O SEU
FUTURO A PARTIR
DE AGORA!

AGORA, VAMOS
PARA PRÁTICA!



OI - VISUALIZAÇÃO

Para começar essa jornada, a primeira ferramenta que você precisa dominar é a de visualização do seu sonho!

"A visualização é o mero pensamento poderosamente concentrado em imagens, e isso produz sentimentos igualmente poderosos Quando você visualiza, você materializa." (Trecho retirado do livro "O SEGREDO")

- * IMAGINE O SEU GRANDE SONHO REALIZADO;
- * SINTA O SEU SONHO REALIZADO;
- * CONCENTRE-SE EM CADA DETALHE DESSA IMAGEM;
- * ONDE VOCÊ ESTÁ? COM QUEM VOCÊ ESTÁ?
- * O QUE ESTÁ FAZENDO?
- * SINTA OS CHEIROS DO LOCAL;
- * OUÇA OS SONS;
- * VIVA O SEU SONHO REALIZADO NO SEU PENSAMENTO!

Imagine e sinta o seu sonho já realizado. A arte da visualização é sentir como se o seu sonho já tivesse acontecido.

PARA COMPLETAR ESSE EXERCÍCIO DESENHE O SEU SONHO EM UMA FOLHA DE PAPEL E COLOQUE EM UM LOCAL VISÍVEL.

02 - ROTA DE AÇÃO

A Rota de Ação, também chamada de "Road Map" é uma ferramenta que te ajudará a traçar o passo a passo até o seu destino final.

Um Roadmap estratégico é uma ferramenta utilizada para planejar o futuro da empresa e traçar caminhos para alcançar objetivos. Se funciona com as empresas, por que não usar essa ferramenta na sua vida?

- * VOCÊ JÁ IMAGINOU SEU SONHO REALIZADO NA ETAPA ANTERIOR?
- * AGORA VÁ VOLTANDO NO TEMPO E ANOTANDO CADA ETAPA QUE VOCÊ PRECISOU PERCORRER.
- * O QUE VOCÊ PRECISOU FAZER IMEDIATAMENTE ANTES DE CHEGAR AO SEU OBJETIVO? E ANTES? E ANTES? VÁ VOLTANDO ATÉ O DIA DE HOJE.

ESSAS ETAPAS QUE VOCÊ MAPEOU SERÃO SUAS METAS PARCIAIS E É IMPORTANTE QUE VOCÊ DEFINA PREMIAÇÕES PARA VOCÊ, A CADA ETAPA VENCIDA!


PARA COMPLETAR ESSE EXERCÍCIO ESCREVA OS PRAZOS AO LADO DE CADA ETAPA DESSA, PARA TER UMA NOÇÃO DE TEMPO DE REALIZAÇÃO DAS SUAS METAS.

03 - META SMART

Definir metas pode parecer uma tarefa fácil, mas muitas pessoas não alcançam seus resultados, simplesmente porque não conseguem definir metas assertivas.

Para garantir que a sua META seja assertiva e te leve aos resultados esperados, ela precisa passar pelo filtro SMART.



 CLIQUE AQUI PARA ASSISITIR UM VÍDEO ONDE EU TE ENSINO A CRIAR A SUA META SMART

Veja um exemplo e construa a sua META SMART:

OBJETIVO PESSOAL: Emagrecer.



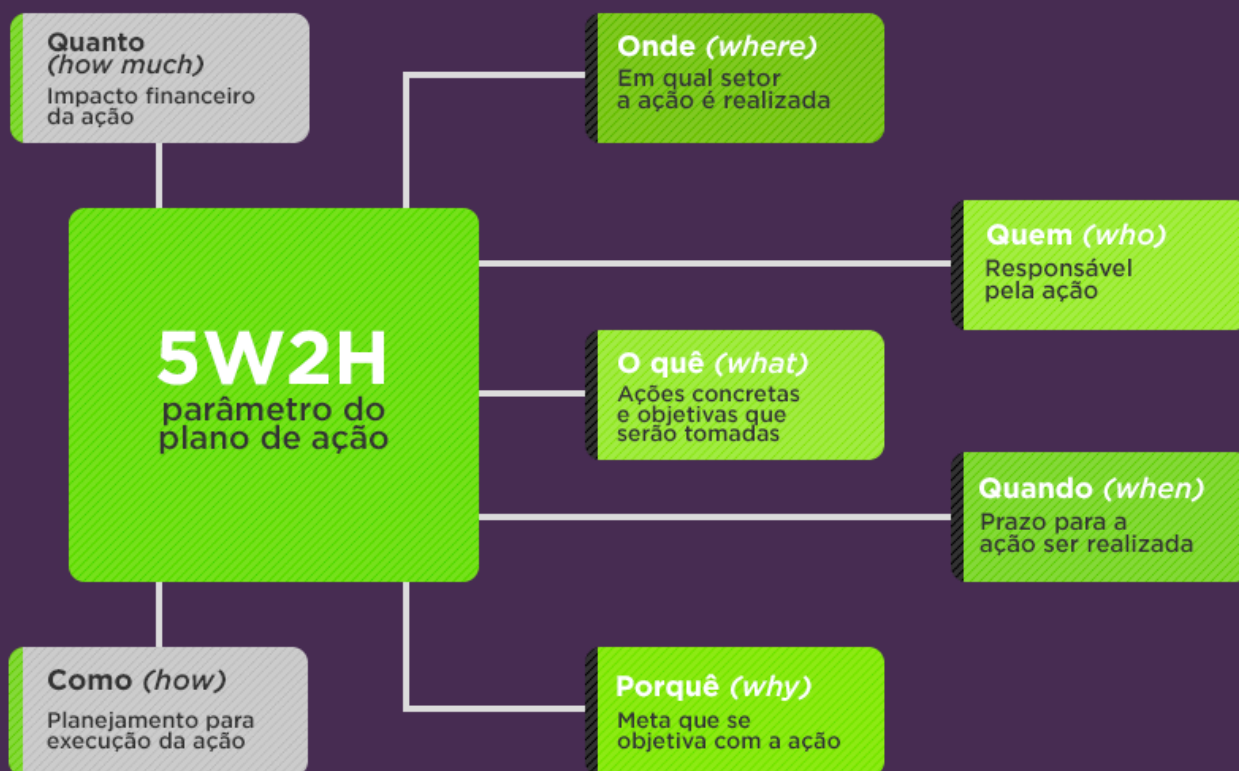
META SMART: Perder cinco quilos até novembro de 2022 (4 meses), praticando atividade física 5 vezes na semana e seguindo alimentação conforme orientação do nutricionista.

04 - 5W2H

Com metas bem definidas, seu próximo passo é descrever como fará para alcançá-las. É nesse momento que entra a ferramenta 5W2H.

Essa ferramenta te ajudará a compor planos de ação de maneira rápida e eficiente. Através dela você conseguirá definir tarefas eficazes e acompanhá-las, de maneira visual, ágil e simples.

PARA CADA AÇÃO DO SEU PLANO, DEFINA:



Para montar o seu plano de ação, você pode usar algum aplicativo para te ajudar ou uma simples planilha de Excel.

O Trello é uma opção de aplicativo fácil de usar e com boas funcionalidades na versão gratuita.

05 - GESTÃO DA MUDANÇA

A matriz de gestão da mudança é um quadro que ajuda a organizar as modificações que você pretende fazer na sua vida.

Com essa ferramenta você terá uma visualização mais clara sobre seu estado atual e conseguirá organizar melhor os planos de ação para chegar até o estado futuro.

CONHEÇA A MATRIZ DE GESTÃO DA MUDANÇA:



1. Gosto e faço

2. Faço e não gosto

3. Gosto e não faço

4. Não gosto e não faço



Depois de preencher os quadrantes é hora de avaliar: o que você precisa manter, realçar, transformar, eliminar ou ressignificar?

06 - PERDAS E GANHOS

Tomar decisões não é tarefa fácil, mas com as ferramentas que você já aplicou até aqui, com certeza já está se sentindo mais seguro para tomar uma decisão assertiva.

Para fechar com chave de ouro, é hora de colocar na balança: o que você vai ganhar e o que vai perder decidindo fazer ou não fazer algo?

GANHOS:

- * O QUE VOCÊ GANHARÁ SE ALCANÇAR O SEU OBJETIVO?
- * O QUE VOCÊ GANHARÁ SE NÃO ALCANÇAR O SEU OBJETIVO?

PERDAS:

- * O QUE VOCÊ PERDERÁ SE ALCANÇAR O SEU OBJETIVO?
- * O QUE VOCÊ PERDERÁ SE NÃO ALCANÇAR O SEU OBJETIVO?



Fugir das decisões não é possível, afinal até não decidir já é uma decisão! Então, use e abuse dessas ferramentas para tomar decisões mais conscientes e assertivas em direção ao seu sucesso!

Agora é com você: Vai decidir colocar essas ferramentas em prática e atingir o SUCESSO ou vai continuar esperando por um MILAGRE?

06, FERRAMENTAS PRÁTICAS

PARA COMEÇAR A
CRIAR O SEU
FUTURO A PARTIR
DE AGORA!

**EU TE DESEJO OS
MELHORES
RESULTADOS, AS
MELHORES
RECOMPENSAS E
QUE SEU GRANDE
SONHO SEJA
ALCANÇADO!**

Marina Almeida

06 FERRAMENTAS PRÁTICAS

PARA COMEÇAR A
CRIAR O SEU
FUTURO A PARTIR
DE AGORA!

ONDE ME ENCONTRAR?

Basta tocar em um dos botões 
Você será redirecionado automaticamente



PARA MAIS OPÇÕES, CLIQUE NO LINK ABAIXO.

 **PÁGINA DE LINKS**

contato@almeidamarina.com.br

www.almeidamarina.com.br

OBRIGADA!

06, FERRAMENTAS PRÁTICAS

PARA COMEÇAR A
CRIAR O SEU
FUTURO A PARTIR
DE AGORA!

Marina Almeida 