

MEU PLANO DE AÇÃO EM MASSA

7 PASSOS PARA UM INCRÍVEL 2018 !

Você sabia que **95%** das pessoas que traçam planos de Ano Novo **NUNCA** os seguem adiante? A razão é que a maioria das pessoas não entende o processo de como **PRODUZIR RESULTADOS** — e nunca tomam os primeiros passos.

O processo seguinte irá **GUIAR VOCÊ** para **COMEÇAR** e **CRIAR** a motivação que irá lhe fazer seguir seus planos. Ao fazer isso, você irá ganhar consciência sobre onde você esteve, onde você está agora e onde você quer chegar. Esse processo também irá ajudá-lo na criação de um **PLANO SIMPLES** para montar seu Ano Novo de forma que seja extremamente **ATRANTE** e **TENTADOR** a ponto de lhe **ENTUSIASMAR** a cumpri-lo. Eu passei por esse processo e ele tornou meu plano muito mais simples de modo a tornar sonhos "impossíveis" em tangíveis e

possíveis! Meus amigos também o usaram e suas vidas também se tornaram mais plenas! É com um imenso prazer que compartilho esses maravilhosos 7 Passos para um **INCRÍVEL 2018!**

7 PASSOS PARA UM INCRÍVEL 2018 !

- 1. SEJA HONESTO;**
- 2. FIQUE CONFIANTE;**
- 3. FIQUE MOTIVADO;**
- 4. SEJA OBJETIVO;**
- 5. FIQUE COMPROMETIDO;**
- 6. ESTEJA DECIDIDO;**
- 7. SEJA ESPERTO.**

PASSO #01: SEJA HONESTO

Para começar, **EU DEVO** primeiro ganhar **CONSCIÊNCIA & CLAREZA** sobre onde EU **REALMENTE** estou agora...

1. O que EU **AMEI** em 2017?

i. Quais foram alguns dos meus **MOMENTOS MÁGICOS**? O que foi Mágico e **EXTRAORDINÁRIO**?

ii. O que EU **CONQUISTEI** em 2017?

iii. . Quais foram algumas das coisas de 2017 que EU **QUERO DUPLICAR** e **MELHORAR** em 2018?

PASSO # 01: SEJA HONESTO

2. O que EU **ODIEI** em 2017?

i. Quais foram os **DESAFIOS** deste ano?

ii. O que eu **NÃO** quero que **ACONTEÇA NOVAMENTE**?

iii. O que eu **APRENDI** ao passar por essas experiências? **POR QUE** elas foram incrivelmente **VALIOSAS** em minha vida?

PASSO # 01: SEJA HONESTO

3. Quais decisões EU fiz em 2017 que foram **FORTALECEDORAS** para mim?

➤ Quais foram algumas das decisões **MAIS IMPORTANTES** deste ano para mim?

➤ Quais decisões **EU DEVO** fazer no **PRÓXIMO ANO** como um resultado?

PASSO # 02: SEJA CONFIANTE

Agora que eu sei onde estou, eu preciso gerar **CERTEZA & CONFIANÇA** sobre a **MINHA CAPACIDADE** para **TORNAR** qualquer coisa que eu sonhe ou deseje em **REALIDADE**.

1. Eu vou escrever qualquer coisa em **MINHA** vida que já foi meramente um objetivo, um sonho, ou um desejo antes de atingi-lo. Quais foram algumas coisas pequenas ou grandes que **UMA VEZ** pareceram extremamente **DIFÍCEIS** ou **IMPOSSÍVEIS** para alcançar ou obter até **EU CONSEGUIR**?

2. Eu vou **CIRCULAR** os 2 ou 3 itens na minha lista que pareceram ser os **MAIS DIFÍCEIS** ou impossíveis de alcançar ou obter.

PASSO # 02: SEJA CONFIANTE

3. Para os 2 ou 3 itens que EU circulei, vou escrever os **PASSOS** que eu segui para **TORNAR** cada um em **REALIDADE**. Eu posso até nem ter feito conscientemente, mas é provável que algo tenha me **ESTIMULADO** para querê-los tanto ao ponto de eles se tornarem uma **MAGNÍFICA** obsessão para mim. Então, será que eu tenha **FOCADO** neles continuamente? Será que coloquei uma grande **CARGA EMOCIONAL** neles? E então? Será que eu realmente **CRIEI UM PLANO**? Quais foram os passos que eu criei e segui?

PASSO # 3: SEJA MOTIVADO

Agora que está claro para mim pelo que eu já passei, e eu tenho **CERTEZA & CONFIANÇA** nas minhas habilidades para tornar meus **OBJETIVOS** e **SONHOS** em realidade, agora é hora de decidir aonde **EU QUERO** chegar... **WORKSHOP DE DECLARAÇÃO DE OBJETIVOS!**

1. Em um **ESTADO DE EMOÇÕES DE EXTREMA CONFIANÇA E ENTUSIASMO**, Eu vou escrever **CADA OBJETIVO** que EU pensar e **QUISER** atingir nos próximos 20 anos. Eu estou certo que vou incluir **QUALQUER COISA** que EU quero fazer, ser, compartilhar, criar, ter, doar. Eu vou incluir objetivos e metas financeiras, metas de desenvolvimento pessoal, metas para minha saúde física, objetivos na minha área de relacionamentos, minhas metas de contribuição — qualquer coisa que EU quiser aprender, apreciar, ou fazer. Não importa quão bobos, ridículos ou insanos eles possam parecer, essa é a **MINHA CHANCE** para **SONHAR SEM LIMITES MAIS UMA VEZ**. Eu vou garantir que minha caneta ou lápis não parem de se mover por sequer um segundo!

PASSO #03: SEJA MOTIVADO

2. Quando EU terminar, Eu vou passar por cada item da minha lista e próximo a cada item, vou **ESCREVER** o número de **ANOS** que **EU QUERO** que **LEVE** (ou acredite que leve) para **ATINGIR** meu objetivo, meta ou sonho (EU vou categorizar pelos seguintes períodos 1 ano, 2 - 3 anos, 5 anos, 10 anos, ou 20 anos).

PASSO #04: SEJA OBJETIVO

1. Da minha lista de objetivos (do Passo 3), Eu vou **CIRCULAR** meus **TOP 4 OBJETIVOS DE UM ANO**. A partir da minha lista completa, o que **EU MAIS QUERO**? Quais são os meus TOP 4 objetivos que, se **EU** puder atingi-los dentro desse ano de 2018, eles seriam capazes de ME fazer **LEVANTAR** mais cedo que o normal e ME **MANTER** acordado até tarde da noite com **ENTUSIASMO**?

PASSO #05: SEJA COMPROMETIDO

1. Para cada um dos meus **TOP 4 OBJETIVOS DE UM ANO**, **EU** vou escrever um parágrafo sobre **POR QUÊ** eles são **PRIORIDADES** para **EU** atingi-los e buscá-los. Quais são os motivos para eu absolutamente atingi-los **CUSTE O QUE CUSTAR**? Devo lembrar que as razões e os motivos vêm primeiro, e respostas, planos e ações vêm depois! **POR QUE EU** quero **FAZER** isso?

PASSO #05: SEJA COMPROMETIDO

2. Quais são algumas das coisas que eu talvez precise *fazer que, ao mesmo tempo, eu não gosto de fazer*, só que serão imprescindíveis para eu atingir meus objetivos e sonhos? Se eu tiver **PAIXÃO** suficiente, Eu sou capaz de me colocar ao ponto de **FAZER QUALQUER COISA**, mas primeiro **EU DEVO** estar certo sobre o que significa "qualquer coisa" e avaliar suas devidas consequências antecipadamente. **É HORA DE ENFRENTAR OS MEUS GIGANTES!**

PASSO #6: SEJA DECIDIDO

EU NUNCA deixo a declaração de um objetivo, meta ou sonho **SEM** definir e tomar **AÇÕES EM DIREÇÃO** ao seu atingimento. É um **DEVER PARA MIM** tomar ações em massa **AGORA!**

1. **DECIDA AGORA!:** Qual é uma **PEQUENA** ação que **EU DEVO FAZER IMEDIATAMENTE** em direção à conquista de cada um dos meus TOP 4 OBJETIVOS (i.e., fazer uma ligação, agendar uma reunião, fazer uma pesquisa na internet, inscrever-se em um treinamento, seminário ou evento, **TER UM COACH**, etc.)?

PASSO #6: SEJA DECIDIDO

2. Qual é uma **GRANDE** ação que **EU DEVO** decidir **FAZER IMEDIATAMENTE** para atingir cada um dos meus TOP 4 OBJETIVOS (i.e., tomar uma decisão, jogar fora as comidas nada saudáveis da sua geladeira, perdoar alguém, doar algo para alguém, deixar de procrastinar / adiar uma conversa, etc.)?

PASSO #7: SEJA ESPERTO

Para fazer com que eu siga melhor meus planos desta vez, EU devo ser esperto, **AVALIAR & MEDIR** meu próprio progresso **CONSISTENTEMENTE. EU DEVO** lembrar que a maioria das pessoas que traçam os objetivos de Final de Ano não tem planos ou direção, não tomam ação, e depois medem somente no próximo Final de Ano o que conquistaram! Quanto maior a frequência que eu me medir e avaliar, melhor vou me tornar, e mais rapidamente irei progredir. EU **DEVO** resolver **AGORA** medir meu **PROGRESSO ESPECIFICAMENTE** diariamente, ou ao menos semanalmente, porque eu sei que é esse detalhe que separa as pessoas de **SUCESSO** das pessoas que **FRACASSARAM**.

FINALIZANDO... - ESSA É A HISTÓRIA DA MINHA VIDA

O que mais me deixou **ENTUSIASMADO** sobre meu 2018 **AGORA**?

Qual foi a **FORÇA** mais poderosa que eu **DESCOBRI** que tenho dentro de **MIM** ao fazer esses 7 PASSOS PARA UM INCRÍVEL 2018? Qual foi o **MAIOR APRENDIZADO** que eu aprendi **COM** os 7 **PASSOS**? Eu vou escrever **AGORA** sobre o que vai ser a **EXTRAORDINÁRIA HISTÓRIA DA MINHA VIDA** a partir de **2018!!!**

Essa é a minha vida, e eu mereço esse tempo comigo mesmo para escrever e planejar a história que quero contar sobre a minha vida a partir de 2018!