

MEU PLANEJAMENTO DE VIDA

Este questionário deverá ser respondido levando-se em conta tudo o que foi trabalhado até o momento tanto na sua terapia com em outros questionários: a história pessoal, os valores, as crenças, como somos, como gostaríamos de ser, etc. Depois de preenchidas as questões, é interessante passá-las a limpo em forma de texto, para ser o marco orientador, que deverá ser lido periodicamente.

A parte A é para ajudá-lo a pensar em seus objetivos pessoais de forma mais ampla, no propósito em que você quer chegar.

Procure ser o mais sincero(a) possível. Lembre-se: “Não há ventos favoráveis para quem não sabe aonde vai.”

PARTE A: O PROPÓSITO

VALORES: Os valores são os princípios, os padrões, as ações que as pessoas representam, que elas consideram naturalmente válidos e de máxima importância.

Quais os cinco valores principais na sua vida?

1. -
2. -
3. -
4. -
5. -

Valores em ação: escreva um exemplo específico de como você expressa este valor em sua vida.

1. -
2. -
3. -
4. -
5. -

Quais os valores que estou negligenciando? (são importantes para mim mas não coloco em prática)

O que sinto com relação a isso?

MISSÃO: É o propósito central para o qual uma pessoa é criada. Ela deve ser resumida num enunciado claro, conciso e encorajador, que chame a atenção para uma direção clara, enfatizando o propósito da singularidade do indivíduo.

“Sua primeira obrigação é descobrir a missão que seja significativa para você. Sua missão irá se manifestar em você quando você decidir ouvir o desejo do seu coração.”

Naomi Stephen.

A missão deve ser algo agradável para você e não uma meta que fará você se sentir preso a ela. Para descobrir sua missão responda as perguntas abaixo:

Eu estou aqui para fazer o quê?

Por quê?



Luciana Salvador
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117 📌 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 201, Centro - Foz do Iguaçu - PR

Declaração da Minha Missão Pessoal

VISÃO: É a representação da excelência. O que a pessoa quer criar em sua melhor hipótese de futuro. É uma descrição do que é possível, uma forma de estabelecer um cenário que nos impulse.

“Eu acredito na intuição e na inspiração...às vezes eu tenho certeza de que estou certo, mesmo não sabendo a razão... a imaginação é mais importante que o conhecimento. O conhecimento é limitado, enquanto que a imaginação abarca o mundo inteiro estimulando o progresso, gerando a evolução.”

Albert Einstein

A visão é uma imagem poderosa do que queremos criar no futuro. É um resultado conjunto entre a cabeça e o coração.

O que eu realmente quero para o meu futuro? Como eu me vejo daqui a 10 ou 5 anos?

Declaração da Minha Visão Pessoal

“Ao acreditarmos apaixonadamente em algo que ainda não existe, nós o criamos. O não-existente é aquilo que não desejamos suficientemente.”

Nikos Kazantsakis

PARTE B: PLANEJAMENTO

Agora que você já tem mais clareza sobre seu propósito, irá pensar nos seus objetivos e metas. Os objetivos são os grandes marcos que você deseja alcançar na vida, enquanto as metas se referem às ações necessárias para que estes marcos sejam conquistados.

Ex.**Objetivo:** Dar uma volta ao mundo num veleiro. **Metas:** 1) Aprender a velejar, 2) Comprar ou construir um veleiro, 3) Adquirir as licenças marítimas para navegar.

Você fará antes uma lista dos objetivos que você deseja alcançar. Não se preocupe com a definição específica de metas ainda, este será o assunto da próxima parte. Para facilitar, separamos por áreas da vida. Caso tenha alguma área que não seja importante ou que você não queira investir nesse momento, pode deixar em

branco e se houver outra que não esteja aqui, por favor inclua no seu planejamento ao final.

Cada questão abaixo procurará identificar dois aspectos: como estou no momento em relação ao assunto abordado e como gostaria de estar (que é o objetivo em relação a esse aspecto).

1. INDIVIDUAL/ CORPORAL:

Como me sinto com relação a minha imagem? (como estou no momento)

Como estou com relação a alimentação, exercícios físicos, cuidados com o corpo, estilo de vestir, postura, etc.? (como estou no momento)

Qual meu objetivo em relação a isso? (O que pretendo manter e mudar a partir de hoje, como quero estar?)

2. FINANÇAS:

Como lido com a relação entre o que ganho e o que gasto? (como estou na área financeira)

Qual meu objetivo em relação às finanças (como quero estar? O que quero conseguir?)

3. PROFISSÃO:

Como estou com relação ao trabalho que realizo e minha posição profissional?

Qual ou quais meus objetivos em relação à área profissional? (Como pretendo estar?)



Luciana Salvador
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117 📌 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 201, Centro - Foz do Iguaçu - PR

4. RELACIONAMENTOS:

Como estão meus relacionamentos com amigos, amores, família? Há algum desequilíbrios nessas áreas? Dou mais do que recebo? Recebo mais do que dou?

Qual meu objetivo em relação aos meus relacionamentos?

5. ESTUDOS:

Que visão tenho dessa área na minha vida, qual a importância que dou, como estudo?

Quais são meus objetivos em relação a isso no futuro? (curso, faculdade, formas novas de estudar, dedicação, etc...)

6. AMBIENTE:

Qual o tipo de ambiente que considero ideal, onde me sinto mais a vontade, onde posso desenvolver minhas reais potencialidades e ser mais feliz (casa, escola, trabalho, festas, campo, praia, etc.)?

De que forma acredito que contribuo para o ambiente físico e para a energia de onde estou?

Caso eu deseje mudar algo nos ambientes onde vivo, o que gostaria de mudar?

7. QUALIDADE DE VIDA:

Como cuido da minha saúde mental: lazer, controle das emoções, descanso, etc? Qual o espaço que dou para isso hoje? É o suficiente? É demasiado?

Quais meus objetivos em relação a isso? (O que eu poderia melhorar para me sentir uma pessoa mais realizada? Há algum lazer que precise ter mais? Ou menos?)

8. PERSONALIDADE:

Que características da minha personalidade eu mais admiro e que mais me ajudam na vida?

**Luciana Salvador**
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117 📌 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 201, Centro - Foz do Iguaçu - PR

Quais as características da minha personalidade eu gostaria de aperfeiçoar/mudar?

Qual meu objetivo em relação à minha personalidade? (como quero estar futuramente?)

9. TRANSCENDÊNCIA/ ESPIRITUALIDADE:

Em que acredito. Por quê? Que influência e importância isso tem na minha vida? Como coloco em prática a minha espiritualidade?

Qual meu objetivo em relação a isso?

Analise agora se há alguma área ou aspecto importante que não foi incluído nas áreas acima e adicione abaixo:

10. (ÁREA.....)

Como estou em relação a isso no presente?

Qual meu objetivo em relação a essa área?



Luciana Salvador
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117 📌 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 201, Centro - Foz do Iguaçu - PR

11. (ÁREA.....)

Como estou em relação a isso no presente?

Qual meu objetivo em relação a essa área?

Ainda antes de partirmos para a próxima fase, volte e dê uma olhada em todos os seus objetivos e veja se alguns podem ser incompatíveis entre si. Por ex.: quero realizar um curso de graduação e viajar o mundo em um veleiro. Se quiser fazer essas duas coisas em um mesmo período, elas podem ser incompatíveis entre si.

Se acontecer isso, avalie o que é prioridade para você nesse momento de vida. Os objetivos devem ser mantidos em harmonia entre eles.

PARTE C: ELABORAÇÃO DE METAS

Parabéns por ter chegado até aqui! Agora você já tem clareza de quais são os seus propósitos e tem objetivos específicos em relação a cada área de sua vida. Nesta parte você irá elaborar as metas para conseguir chegar a esses objetivos. Mas antes é importante você entender as características de boas metas.

A palavra SMART em inglês significa esperto e é uma analogia para a sigla da técnica que ela representa. Cada letra é a inicial em Inglês de uma característica de metas bem-sucedidas:

S - Specific (específica) - uma meta bem-sucedida é específica. Metas genéricas não podem ser conquistadas porque você não compreende exatamente o que está tentando buscar com ela e na correria do dia-a-dia, esta falta de clareza acaba fazendo com que você não tome as ações necessárias para conquistá-la.

M - Measurable (mensurável) - algumas metas, devido às suas características não podem ser mensuradas. No entanto, o quanto mais você puder adicionar valores e índices que tornem o processo de mensuração possível, maiores serão suas chances de alcançar a meta. Ganhar mais dinheiro por exemplo, é muito vago. Quanto mais? Em quanto tempo?

A - Actionable/ Attributable (alcancável/proativo) - Você tem o poder de agir para conquistá-la. Quando uma meta não depende de você (ou só de você), ela não é uma meta. Ganhar na loteria por exemplo, está totalmente fora do seu controle. Você pode executar a ação de comprar o bilhete, mas você não pode influenciar o resultado.

R - Realistic (Realista) - Algumas pessoas quando definem metas ou escolhem seus objetivos definem o topo possível de algo que desejam. Por exemplo, definem "ser o maior empreendedor do ramo X no país", ou "ser tão famosa quanto a Madonna", ou "estar ganhando 10 vezes mais até o final do ano". Além de pouco específicas, estas metas são irreais. Ao definir uma meta, pense no caminho das pedras, você pode imaginar como percorrê-lo? Se não consegue, talvez sua meta esteja um pouco (ou muito!) acima da sua capacidade real de conquistá-la.

T - Timed (Prazo) - Metas sem prazos são apenas intenções. Sem a pressão do tempo, você não se dá conta de que sua meta não está sendo buscada e fica constantemente atualizando sua intenção de "um dia" conquistá-la.

Agora você irá reler seus objetivos em relação a cada área e definirá metas para chegar a eles. Pode ser que um objetivo tenha somente uma meta ou poderá ter mais



**Luciana Salvador**
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117 📍 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 201, Centro - Foz do Iguaçu - PR

de três metas. Procure desmembrar o máximo possível, tornar as metas “pequenas”, pensando nos primeiros passos para chegar em cada objetivo.

Procure também indicar prazos para a realização das metas, atividades e/ou atitudes que devem ser tomadas.

1. INDIVIDUAL/ CORPORAL:

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

2. Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

2. FINANÇAS:

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

3. PROFISSÃO:

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

4. RELACIONAMENTOS:

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

5. ESTUDOS:

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

6. AMBIENTE:

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

7. QUALIDADE DE VIDA:

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

8. PERSONALIDADE:

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

9. TRANSCENDÊNCIA/ ESPIRITUALIDADE:

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

10. (ÁREA)

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

11. (ÁREA)

O que farei para realizar esse objetivo?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Qual o prazo possível para realizar cada meta? (em ano, meses, semanas ou dias)



Luciana Salvador
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117 📌 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 201, Centro - Foz do Iguaçu - PR

Meta1: _____

Meta2: _____

Meta3: _____

PARTE D: VISÃO DE CONJUNTO

Agora você escreverá na tabela abaixo somente as metas que você já definiu e irá colocar códigos de prioridade ao lado de cada meta. Defina como “A” se a meta for muito prioritária, “B” se for mais ou menos prioritária e “C” se não for prioritária nesse momento.

METAS	ESCALA DE PRIORIDADE
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	