



---

DEFINIR UM 2021 AUDAZ

# Planeia o teu 2021 com audácia

Desafio-te a dedicares trinta minutos destes últimos dias do ano a refletir e responder às questões que te coloco a seguir.  
Aceitas?

**Por Mónica Duarte Ferreira**

Alguns pontos prévios:

- Parar é importante para integrar, refletir e evoluir. Permite-te isso!
- Escrever é um exercício poderoso de regulação emocional.
- Refletir e escrever sobre objetivos traz alinhamento, segurança, foco e o nosso cérebro adora isso :)
- No final, partilha as tuas respostas, conclusões, insights com alguém da tua confiança. Os objetivos quando partilhados ganham uma dimensão ainda maior.
- Vai com tudo neste 2021 e se der medo, pega nele e vai na mesma! A emoção medo faz parte da nossa máquina de sobrevivência como respirar, usa-a para avançares rumo à tua melhor versão!

## PARTE 1 - AGRADECER

A gratidão é o melhor antídoto para o pensamento negativo.

Regista 12 ou mais coisas (momentos, pessoas, experiências) pelas quais estás grato/a ao longo deste ano de 2020. Se quiseres podes usar fotos, vídeos, frases para reforçar ainda mais este exercício.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

## PARTE 2 - PERSPETIVAR

O sonho comanda a vida.

Regista os teus desejos para o novo ano! O que gostarias que se realizasse em 2021?

1.

2.

3.

...

## PARTE 3 - CONCRETIZAR

Para que os teus desejos se tornem realidade, tens de os transformar em objetivos.

Que objetivos te podem ajudar a alcançar o que desejas para 2021?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

...

## PARTE 4 - CONCRETIZAR

Depois de transformares os teus desejos em objetivos, há algo muito importante para que eles se concretizem: AÇÃO! Vamos a isso?

De zero a dez (em que zero é nada e dez é totalmente), quão comprometido/a estás para concretizar o que desejas?

Que hábitos podes implementar que te ajudem a alcançar os objetivos que definiste?

1.

2.

3.

....

O que vais fazer? Como? E quando?

Para cada objetivo, estabelece um plano de ação com atividades concretas e definidas no tempo. Acredita que aumentas em muito as probabilidades de conseguires o que desejas.

O QUE VOU FAZER?	COMO VOU FAZER?	QUANDO VOU FAZER?

## PARTE 5 - MONITORIZAR

Ao longo do ano, vai revisitando este documento e monitoriza, onde estás, o que já alcançaste, realizaste, o que falta, o que falhou, o que podes melhorar, o que correu bem, o que agradeces.

Reajusta o plano se for necessário, mas lembra-te porque começaste!

Podemos alterar a estratégia, reajustar a forma, mas a essência do que desejas e o porquê de os escreveres aqui, essa, não a alteres.

Apesar das dúvidas e das inseguranças que possam existir, tu sabes o que é melhor para ti. Tens em ti tudo o que precisas! Segue esse instinto!

Um 2021 AUDAZ!