

Sessão #8

Fichinhas da Atitude



Fichinha da Manhã

Está começando mais um dia... (preencher aqui com a sua percepção sobre a definição de um "novo dia" quando ele começa muito bem - conecte-se com a sua missão)

Vou ter foco no dia de hoje tudo o que quero na vida, especialmente para:

(preencher aqui os três principais focos que você precisa ter neste momento da vida para conquistar o que você quer - seja continuar trilhando o objetivo que você trabalhou no processo de coaching ou um objetivo novo)

Conquistar tudo o que eu quero para minha vida me permitirá/proporcionará ...

(aqui você vai olhar pra sua segunda camada, pro seu porquê, o que está por trás de você querer o que você quer)

O que eu posso fazer exatamente hoje que me levará na direção do que eu quero para minha vida?

(esta pergunta não é para ser preenchida, é pra você refletir e responder de acordo com o dia)

Fichinha da Noite

Conseguir fazer tudo que era relevante para o meu dia? Especialmente aquilo que fará uma diferença efetiva na minha vida?

Se tivesse a chance de viver este dia novamente, o que eu faria diferente? O que eu melhoraria em mim para o dia ser melhor?

(observar o que pode ser melhorado em você e não nos outros)

Agora vou dormir e esperar pela nova oportunidade que virá com o dia de amanhã. Assim, eu termino meu dia sendo grato por:

(lembre-se com detalhes de 3 situações que você viveu durante o dia pelas quais você é grato - quanto mais detalhes melhor. Mesmo que não tenham sido grandes acontecimentos, o importante é agradecer sempre que possível, principalmente pelas coisas simples)