

Formulação de Objetivos para Resultados Incríveis.

Antes de você começar a escrevê-los, temos algumas dicas para que você trace objetivos que realmente se tornarão realidade, sendo elas:

1. Os objetivos devem ser escritos, pensados e mensurados sempre no positivo. Pergunta chave:
 - ***O que eu quero?***
2. Os objetivos devem ser formulados por você e para você, ficando contigo toda a responsabilidade pela execução. Perguntas chave:
 - ***Estou a fazer por mim ou por outra pessoa?***
 - ***O resultado depende exclusivamente de mim?***
3. Os objetivos devem ser contextualizados de forma adequada. Perguntas chave:
 - ***Onde eu quero que o resultado aconteça?***
 - ***Quando eu quero que aconteça?***
 - ***Como eu quero que aconteça?***
 - ***Com quem eu quero que aconteça?***
4. Os objetivos devem conter evidências específicas. Perguntas chave:
 - ***Como saberei que estou alcançando o resultado?***
 - ***O que verei, ouvirei e sentirei quando tiver alcançado o resultado que desejo?***
5. Os objetivos devem ser ecológicos, ou seja, se ele é saudável para todas as áreas da minha vida. Perguntas chave:
 - ***O que acontecerá se eu atingir o que desejo?***
 - ***O que acontecerá se eu não atingir o que desejo?***
 - ***Quais problemas podem ocorrer em minha vida se eu conseguir o que desejo?***
 - ***Como o meu resultado pode afetar outras pessoas que convivem comigo?***
 - ***O que as outras pessoas que convivem comigo dirão a respeito da minha mudança?***
 - ***O meu resultado pode gerar desequilíbrio para o todo (sistema)?***

suafamília mais rica

6. Deve ser feita uma verificação dos recursos disponíveis. Permanecer consciente dos recursos que você já possui para atingir seu objetivo vai ajudá-lo(a) a atingir o resultado que deseja. Perguntas chave:
 - ***Que recursos eu possuo agora para atingir o que desejo?***
 - ***Que recursos adicionais eu necessito para atingir o que desejo?***
7. Deve ser analisadas as alternativas disponíveis. Perguntas chave:
 - ***De que outro modo eu posso atingir meu objetivo?***
 - ***Eu tenho mais de uma maneira para atingir meu objetivo?***

Check-list para seus objetivos:

- ✓ O objetivo está no positivo?
- ✓ O objetivo é de minha responsabilidade?
- ✓ O objetivo está contextualizado?
- ✓ O objetivo contém evidências para mensuração?
- ✓ O objetivo é ecológico?

Abaixo segue um modelo para você utilizar em todos os objetivos que traçar para sua vida.

su *família* *mais* *rica*

1 – Positivo

O que você quer?

Por que você quer?

2 – Responsabilidade e execução

Estou a fazer isso:

Por mim

Por outra pessoa

O resultado depende:

Exclusivamente de mim

De outra pessoa

3 – Contextualização

Lugar: onde eu quero?

Tempo: quando eu quero?

Percepção: como eu quero?

Pessoas: com quem eu quero?

4 – Evidências

Como saberei que estou alcançando o resultado?

O que verei, ouvirei e sentirei quando tiver alcançado o resultado que desejo?

5 – Ecologia

O que acontecerá se eu atingir o que desejo?

O que acontecerá se eu não atingir o que desejo?

Que problemas podem ocorrer em minha vida se eu conseguir o que desejo?

Como meu resultado pode afetar outras pessoas que convivem comigo?

O meu resultado pode gerar desequilíbrios na minha vida?

Não

Sim

6 – Verificação de recursos

Que recursos eu possuo agora para atingir o que desejo?

Que recursos adicionais eu necessito para atingir o que desejo?

7 – Alternativas disponíveis

Eu tenho mais de uma maneira para atingir meu objetivo?

Não

Sim

8 – Ação

Qual o primeiro passo?

Quando eu vou dar esse passo?
