



atividade

A N O N O V O 2 0 1 9

by coach gabi

PLANO PARA 2019

Escreva um parágrafo descrevendo como você quer que o seu 2019 seja. Onde você estaria, as pessoas que estariam com você, as metas que você alcançaria, o que você estaria fazendo, como se sentiria, o que veria... Escreva de forma detalhada e verdadeira, sempre em primeira pessoa e no presente. PS: não existe meta/sonho que seja grande demais! Preencha com o seu coração.

QUEM EU PRECISO SER

Agora que você já sabe o que quer e como quer, liste o que você precisa fazer para se tornar a pessoa que possui essa vida. Nos aspectos:

FÍSICO (ex: comer melhor, fazer atividade física...)

MENTAL E EMOCIONAL (ex: meditar, yoga, ler sobre...)

ESPIRITUAL (ex: tempo comigo mesmo, natureza, caridade...)

O próximo passo é ir para a AÇÃO e por tudo isso em prática.

Foque em SER antes de TER e você conquistará o mundo!

Eu confio em você! Com amor,

Gabi.