

## **LISTA DE METAS/OBJETIVOS**

### **SAÚDE**

Reduzir o estresse	Pesar x quilos
Reduzir a ingestão de açúcar ou gordura	Fazer exercícios físicos
Reduzir a ingestão de álcool/nicotina	Conseguir mais vitalidade
Dormir melhor/mais	Curar depressão/melancolia

### **FINANÇAS**

Resolver os problemas de dinheiro	Ser um mestre em finanças
Começar a poupar	Pagar dívidas/cartões de crédito
Comprar uma casa	Criar um plano/projeto financeiro
Sair da falência	Ser o provedor do meu lar
Começar a investir para o futuro	Montar um plano para a aposentadoria
Construir reserva financeira	Conseguir juntar _____ até dez/22
Montar e obedecer a um orçamento	Ter independência financeira
Parar de gastar com supérfluos	

### **CARREIRA**

Atualização profissional	Conquistar aumento salarial
Começar um próprio negócio	Conseguir melhor emprego
Encontrar uma nova carreira	Ser mais produtivo
Reduzir o estresse do trabalho	Fazer um trabalho melhor e ser reconhecido
Ter uma formação acadêmica	Estruturar um plano de carreira

### **RELACIONAMENTO**

Encontrar a pessoa certa	Curar-me dos males do passado
Atrair mais pessoas e certas	Socializar-me mais
Aproximar-se da minha família	Aproximar-se mais do cônjuge
Sentir-me mais amado	Ter mais relação amorosa

### **TRANSIÇÃO**

Recuperação do divórcio	Emprego novo
Aposentar-me e reconstruir a vida	Aprender a ser magro
Plano de vida para 05 anos	Aprender a lidar com a fama/poder
Recuperação de traumas	Aprender a lidar com dinheiro
Perda de um ente querido	Ter filhos

### **ESPECIAL**

Ter mais esperança sobre a vida	Limpar manchas do passado
Ser mais paciente	Construir uma visão mais positiva
Ter um desempenho sexual melhor	Ser autorresponsável plenamente
Descobrir meu propósito de vida	Descobrir meus principais valores
Começar um novo caminho espiritual	Recuperar tudo o que perdi
Ter mais tolerância/paciência	Saber ouvir plenamente
Acreditar mais em mim/ meu potencial	Ser melhor no que eu faço