

Método

C . M . A

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 3

JORNADA EM CONSTRUÇÃO

Parte 2

Anotações



Mas antes, preciso entender como funciona esse jogo chamado VIDA... Jogo = Regras

Doença/Problema

A DOR vem de:

- 1- Falta de informação
- 2- Informações erradas

Resignificar o erro = REMÉDIO da culpa
Errou? pergunte: "o que de BOM aprendi com isso?"
E o que farei de diferente numa próxima vez?"

=

Falta de Saúde/Metas
(SOLUÇÃO)

Física

Mental

Espiritual

Anotações



Como escolher as metas?

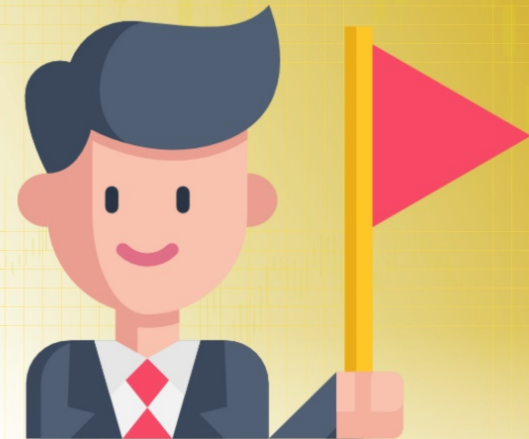
Método C.M.A

Anotações



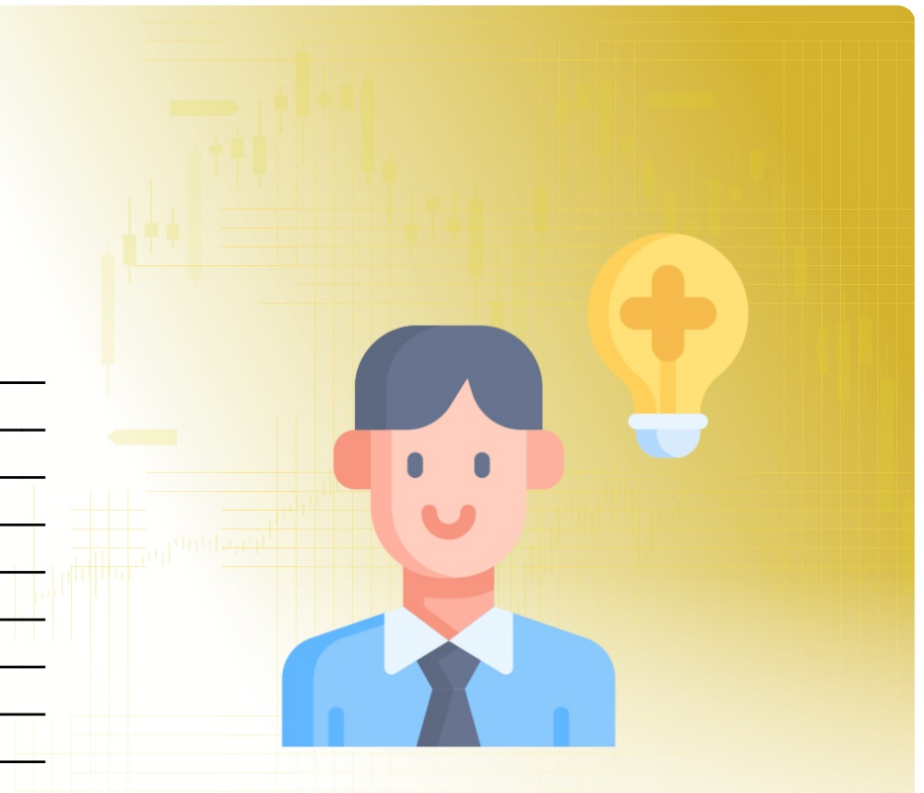
Primeiro preciso definir minhas
PRIORIDADES E VALORES

Anotações



1- Tem que ser uma meta **SUA**

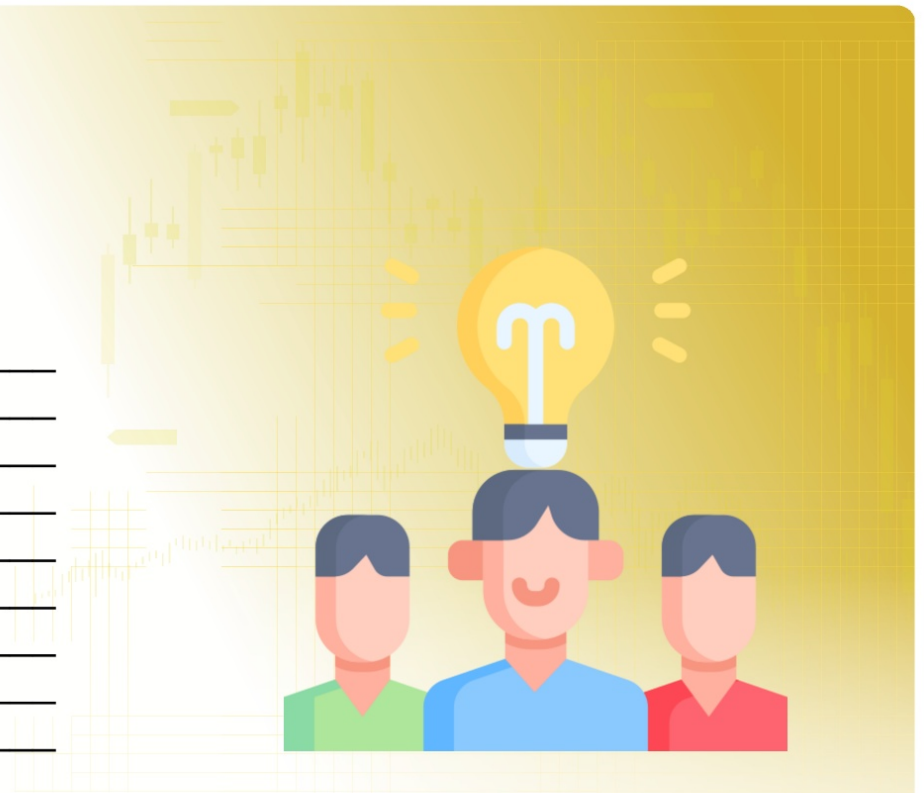
Anotações



2- Tem que ser uma meta **POSITIVA**

Método C.M.A

Anotações



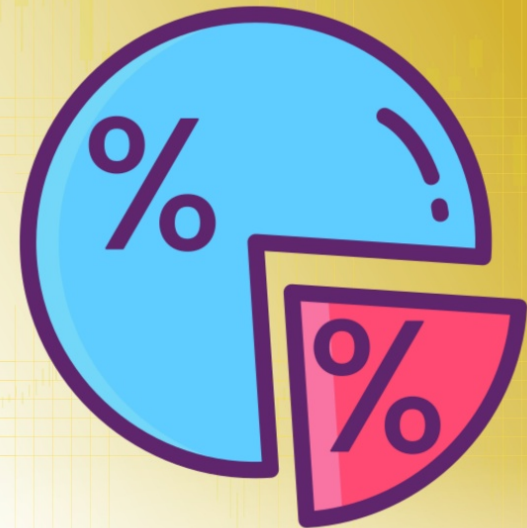
3- Tem que ser uma meta que **BENEFICIE** os outros

Anotações



4- Tem que ser uma meta **OBJETIVA**

Anotações



5- Fracionar a meta:

(6 meses, 1 ano, 5 anos, 10 anos, 20 anos, DM e o PM)
- Isso previne **FRUSTRAÇÃO**

Método C.M.A

Anotações



6- Tem que ser uma meta **GRANDE**
ARRISCAR!!! → **QUEBRAR PARADIGMAS**