



# ATIVIDADE 3

Método  
C.M.A

Depois de entender os 6 passos de como escolher metas, escreva na frente de cada pilar dos 5 pilares primários da vida a meta que queima no seu coração hoje:

<b>Espiritualidade</b> (ex: desapego, plenitude, conexão, estar em dia com a morte...)	
<b>Saúde física</b> (ex: peso, condição de saúde.. o que vier na sua mente)	
<b>Relacionamentos</b> 1- com o Criador (ex: intimidade, amor, parceria..) 2- com você mesmo (ex: perdão, respeito..) 3- Com sua família (pode especificar um por um se quiser) 4- Com as pessoas com quem trabalha (ex: entrega, companheirismo, dedicação..) 5- Com suas amizades (ex: respeito, troca verdadeira..) 6- Com a sociedade(ex: contribuição, empatia..)	
<b>Profissional</b> (ex: ter meu negócio em tantos meses, faturam X reais por mês, impactar Y vidas, ser promovido...)	
<b>Financeiro</b> (ex: ter um patrimônio de X reais...)	

Observação: Não se limite aos exemplos, até porque os exemplos ainda carecem de detalhes, lembra dos 6 pontos de uma meta perfeita né? 😊