

# 3 passos para fazer suas metas acontecerem



"É preciso impor a si mesmo  
algumas metas para se ter a  
coragem de alcançá-las."

Benito Mussolini

Olá! Meu nome é Karina  
Beatriz Gangi, sou psicóloga  
(CRP 06/176588).



A minha missão é reduzir o  
sofrimento mental,  
alavancar o bem estar  
visando qualidade de vida e  
empoderamento feminino.

Quantas ideias você tem por aí,  
mas não conseguiu realmente  
fazer acontecer?

Estar disposto a realmente fazer  
acontecer as suas ideias exigem  
organização, planejamento e  
planos de ação.

Isso mesmo, AÇÃO!!

Se você acha que ação é muito  
chato e que logo já o faz desistir.

Este ebook é para você!!

Você descobrindo esses 3 passos para fazer suas metas acontecerem poderá utilizar em todas as áreas da sua vida.



# Passo 1

**Liste seus sonhos no  
papel**

Isso é sério, gente!

Assim você irá concretizar  
seus desejos e ideias para  
algo que realmente quer.

Para isso você também  
precisa colocar *prazo* para  
cumprir cada sonho  
listado sendo muito  
realista.

# Passo 2

**Liste o seu porquê em  
alcançar seus sonhos**



A sua motivação e senso de propósito precisa dar sentido as escolhas das suas metas e ações.

Pense no que te motiva buscar esses sonhos.

Pense em como se sentirá em alcançá-los. E o que pensará?

## Passo 3

**Determine o "como"  
alcançará seus sonhos**

Aqui entra o que você fará e como fará, ou seja, escolha a sua estratégia de ação.

.....

Para isso, é importante seguir algumas orientações:

1. Tenha hábitos que ajudem a conseguir suas metas.
2. Seja simples a estipular as ações e os prazos. Quanto menos complexo, melhor.

Faça esses três passos da forma mais simples que achar que funcione para você.

E se lembre de que todo planejamento pode ser flexível e atualizado.

Só não desista!! Sempre coloque claramente a você a razão pelo qual escolher alcançar essa meta.

Apenas faça!!

Karina Beatriz Gangi

PSICÓLOGA  
CRP 06/176588



CLIQUE NO ÍCONE DE CONTATO

