

Exercícios Práticos – O Poder da Ação

Baseado nos princípios do livro de Paulo Vieira

1. Exercício da Autoresponsabilidade

Responda por escrito:

- Onde estou hoje na minha vida?
- O que eu fiz ou deixei de fazer para chegar até aqui?
- Em quais situações costumo culpar outras pessoas ou circunstâncias?
- O que passa a ser 100% minha responsabilidade a partir de hoje?

2. Roda da Vida (Avaliação)

Dê uma nota de 0 a 10 para cada área:

- Saúde
- Vida financeira
- Estudos / Carreira
- Relacionamentos
- Espiritualidade / Propósito
- Lazer

Escolha a área com menor nota e defina uma ação para melhorá-la nesta semana.

3. Definição de Meta Clara

- O que exatamente eu quero?
- Por que isso é importante para mim?
- O que acontece se eu não agir?
- Qual ação pequena posso fazer hoje?

4. Quebra de Crenças Limitantes

Complete as frases abaixo e depois reescreva em forma de decisão:

- Eu não consigo porque...
- Sempre que tento, eu...
- Tenho medo de...

Decisão: Mesmo com medo, eu decido agir.

5. Regra dos 5 Segundos

Quando pensar em fazer algo importante, conte mentalmente: 5... 4... 3... 2... 1... e aja imediatamente.

6. Plano de Ação Semanal

Defina ações simples para a semana em áreas importantes da sua vida.

7. Compromisso Pessoal

Escreva e leia todos os dias:

“Eu sou responsável pela minha vida. Não reclamo, não culpo e ajo todos os dias, mesmo sem motivação.”