

Seu guia prático do **Coach Pessoal**

Cansado de ver seus objetivos ficarem apenas no papel?

Com o Coach Pessoal Gemini, você finalmente terá a ferramenta ideal para transformar seus sonhos em realidade





Como começar?

1. **Inicie o diálogo:** Abra o aplicativo e diga ao Coach qual é o seu objetivo principal. Seja o mais específico possível!

Exemplo: "Quero aprender a tocar violão."

2. **Compartilhe suas informações:** Responda às perguntas do Coach com sinceridade e detalhes. Quanto mais informações você fornecer, mais preciso será o plano de ação.

Exemplo: "Sou iniciante no violão e gostaria de aprender a tocar músicas básicas em 6 meses."

Como começar?

- 3. Crie seu plano personalizado:** Juntos, vocês definirão metas SMART (específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e com prazo definido) e um plano de ação detalhado, com etapas e prazos específicos.
- 4. Monitore seu progresso:** O Coach te acompanhará de perto, te motivando e te ajudando a superar os desafios que surgirem no caminho.

Relate seus avanços regularmente: O Coach precisa saber como você está se saindo para fazer os ajustes necessários no plano.





Como começar?

5. **Comemore suas conquistas:** Cada passo em direção à sua meta é um motivo para celebrar!



Dicas extras:

Seja honesto e transparente:

O Coach só pode te ajudar se você for honesto sobre seus objetivos, desafios e motivações.

Comprometa-se com o plano:

O sucesso depende do seu esforço e dedicação. Siga o plano e persista, mesmo diante dos obstáculos.

Dicas extras:

Não desanime:

Contratempos são normais. Acredite em si mesmo e continue avançando, você conseguirá!

Utilize o Coach Pessoal Gemini para:

- o Definir metas
- o Criar um plano de ação personalizado.
- o Monitorar seu progresso.
- o Manter a motivação.
- o Superar desafios.





**Com o Coach Pessoal Gemini,
você finalmente poderá
realizar seus sonhos!**

Lembre-se:

O Coach é uma ferramenta poderosa, mas o sucesso depende do seu compromisso e dedicação. **Acredite em si mesmo e siga em frente, você conseguirá!**



Seja o **Super-Herói
que você quer ser!**