

Atividade 01

QUEM É VOCÊ? QUAL O SEU SONHO?

Escreva um breve parágrafo respondendo cada uma das perguntas a seguir.

Se necessário, reescreva algumas das perguntas e acrescente outras. Mas procure descrever da melhor maneira quem é você e qual o seu sonho.

Qual o seu sonho para seu corpo: saúde e aparência?

Qual é o seu sonho para sua família: companheiro(a) e filhos? E quanto a amizades?

Qual é o seu sonho para sua atuação profissional? No que você quer trabalhar?

Qual é seu sonho para a sua vida financeira? Quanto dinheiro você quer ter?

Qual é o estilo de vida que você admira, e quer ter? Suas roupas, seu carro, seu lazer?

Qual é a sua concepção espiritual? No que você acredita? Que papel você quer que isso tenha em sua vida?

Que estado de espírito você gostaria de ter no dia a dia?

Que papel você quer desempenhar na construção de seu próprio futuro? Na realização dos sonhos que listou anteriormente? Um papel mais proativo ou mais reativo? O quanto proativo você quer ser?

Que influência você gostaria de ter na sociedade de amanhã? Você gostaria de assumir um papel de liderança? Gostaria de ser responsável por alguma mudança social, alguma nova empresa ou tecnologia?

Que marcas você gostaria de deixar no mundo? Que tipo de marcas?

Atividade 02

O QUANTO VOCÊ DESEJA CADA PEDAÇO DO SEU SONHO?

Atribua um valor de zero a dez para cada pedaço. Não será muito proveitoso se você atribuir dez para todos os aspectos. Procure diferenciar o que é mais importante do que é menos importante para você. Existem aspectos que são essenciais, sem os quais não pode viver. Outros aspectos são parcialmente negociáveis, ou desejáveis. Procure refletir os seus próprios valores. Faça ajustes na lista de aspectos se necessário.

	Quanto Desejo Este Pedaço do Sonho? (0 a 10)
Corpo: saúde e aparência	
Companheiro (a) e filhos, amizades	
Atuação profissional	

Vida financeira	
Estilo de vida	
Concepção espiritual	
Estado de espírito no dia a dia	
Papel proativo na realização de seus sonhos	
Postura de liderança na sociedade	
Deixar marcas no mundo	

Atividade 03

A IMPORTÂNCIA DE CADA ASPECTO PARA A REALIZAÇÃO DO QUE VOCÊ MAIS DESEJA

Uma coisa é identificar o que você mais deseja. Outra coisa é identificar os fatores mais relevantes para você alcançar o que mais deseja. Atribua um peso para a importância de cada aspecto, para a concretização do que você mais deseja. Ajuste a lista de aspectos, se necessário.

	Este aspecto é importante para realizar o que mais deseja? (0 a 10)
Corpo: saúde e aparência	
Companheiro (a) e filhos, amigos	
Atuação profissional	
Vida financeira	
Estilo de vida	
Concepção espiritual	
Estado de espírito no dia a dia	
Papel proativo na realização de seus sonhos	
Postura de liderança na sociedade	
Deixar marcas no mundo	

Atividade 04

O CAMINHO DO SONHO: PLANOS PARA CINCO ANOS

Considerando o que você mais deseja, e o que tem mais influência nos resultados, faça planos para os próximos cinco anos de sua vida. Não adianta só pensar. Escreva! Os planos devem abranger cada um dos aspectos listados nas atividades anteriores.

Atividade 05

OS PRIMEIROS PASSOS: PLANOS PARA DOZE MESES

Faça planos, agora mais detalhados, para os próximos doze meses. Estabeleça metas.