

# MAPA DO TRIMESTRE **NA PRÁTICA.**

Leia seu mapa, reflita sobre o seu potencial e defina o objetivo que vai lhe deixar mais feliz neste momento. Use esta ferramenta para alcançá-lo.

**1.** Reflita sobre o seu Mapa do Trimestre.

**2.** Escreva seu principal objetivo do período.

**3.** Em ordem de prioridade, defina 3 iniciativas para alcançá-lo.

**4.** Marque com um “x” e comemore cada iniciativa realizada.

**5.** Se alcançar sua meta antes do trimestre acabar, aproveite o embalo e faça outra com um novo objetivo.

## PARA USAR COM:



## MAPA DO TRIMESTRE

---

Veja um exemplo de como usar:  
[www.personare.com.br/ferramentas](http://www.personare.com.br/ferramentas)

---

# MAPA DO TRIMESTRE **NA PRÁTICA.**

**SEU NÚMERO DO TRIMESTRE:**



**QUAL É A PRINCIPAL CARACTERÍSTICA DO TRIMESTRE?**

Escreva com suas palavras o que será mais importante neste trimestre.

*Este é um momento de reestruturação. Tenho que assumir um compromisso maior com minha vida e comigo mesmo.*

**QUAL TRIMESTRE ESTÁ SENDO ANALISADO?**

- Janeiro, Fevereiro e Março
  Julho, Agosto e Setembro  
 Abril, Maio e Junho
  Outubro, Novembro e Dezembro

**OBJETIVO**

Refleta sobre seu mapa e defina seu principal objetivo.

*Ser uma pessoa saudável.*

**1ª ATITUDE**



*Marcar o médico e fazer um "check up" geral.*

Já realizei esta atitude.

**2ª ATITUDE**



*Ir ao nutricionista e melhorar minha alimentação.*

Já realizei esta atitude.

**3ª ATITUDE**

*Entrar na aula de Yoga.*

Já realizei esta atitude.