

WORKBOOK

**5 PASSOS PARA
FAZER UM
PLANEJAMENTO
EFETIVO E
REALIZAR DE
VEZ SEUS
SONHOS!**

DANIELLE SILVA

DS20

CLAREZA

PASSO 1

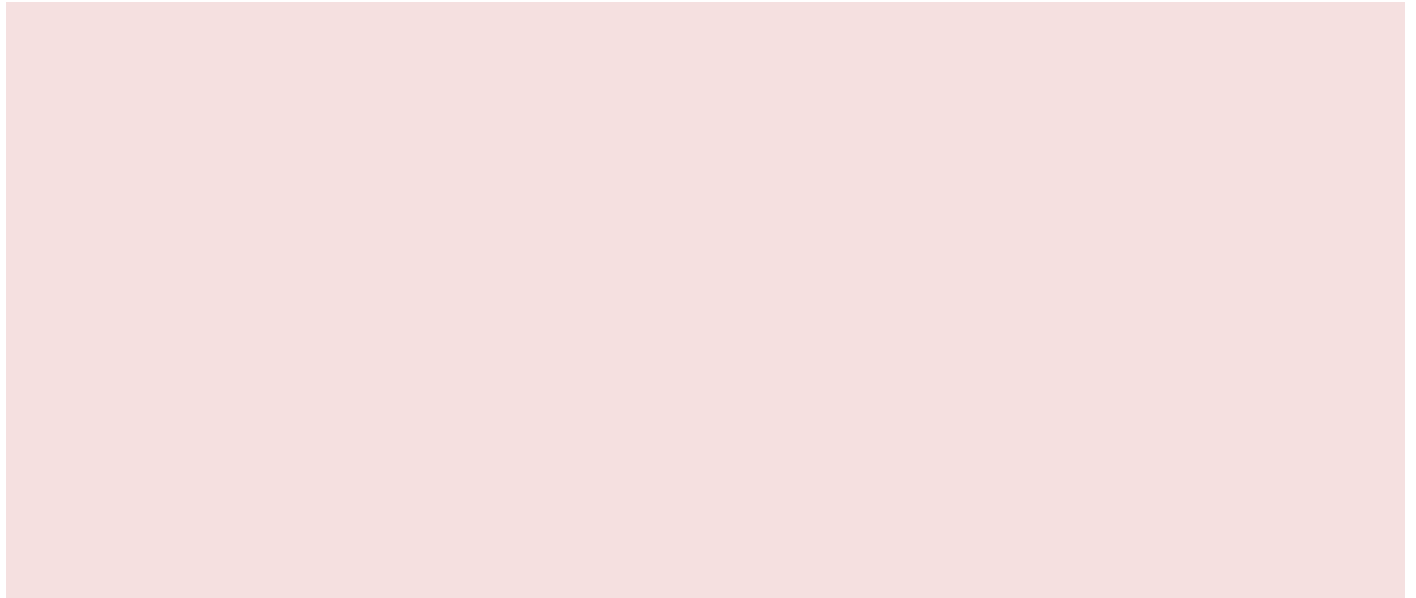
PENSE NA SUA VIDA EM GERAL E RESPONDA:
O QUE MOTIVA VOCÊ?
O QUE É IMPORTANTE PRA VOCÊ?
O QUE DÁ SIGNIFICADO A SUA VIDA?

AGORA PENSE NOS SEUS SONHOS E RESPONDA:
POR QUE VOCÊ QUER REALIZAR ISSO?
QUAL O REAL SENTIDO DE FAZER ISSO?
POR QUE É IMPORTANTE PARA VOCÊ FAZER ISSO?

METAS QUE FUNCIONAM

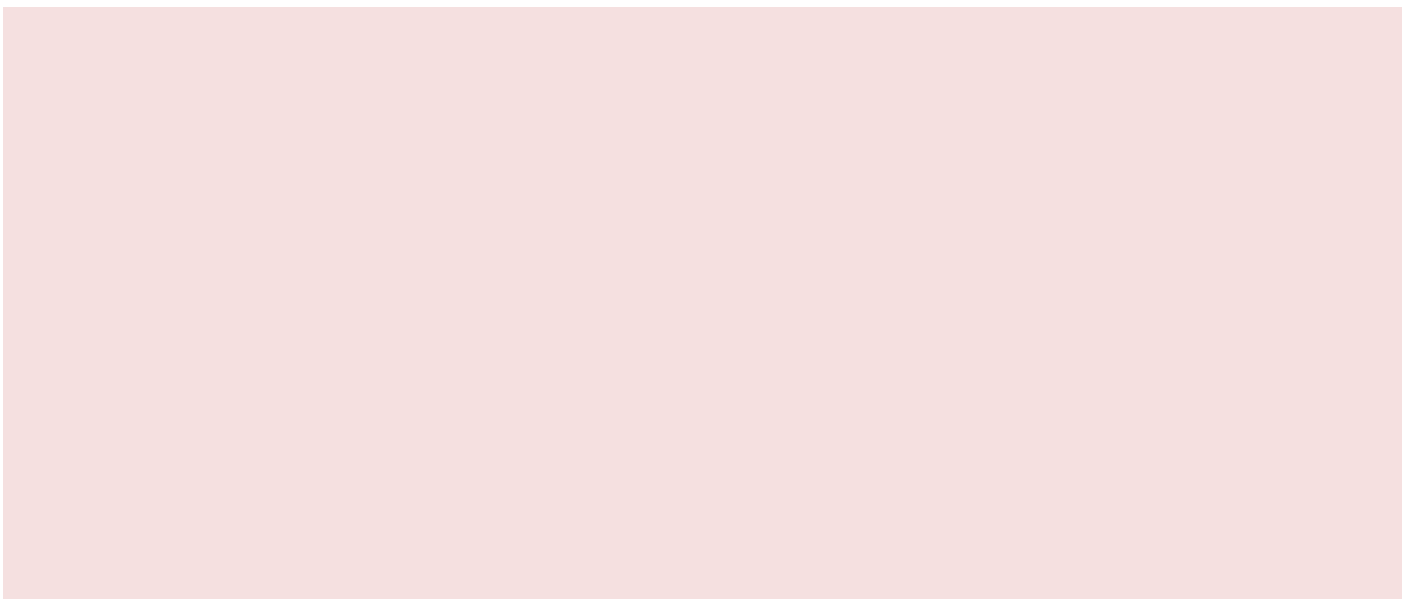
PASSO 2

ESCREVA AQUI TUDO QUE VOCÊ GOSTARIA DE REALIZAR EM 2019, TODOS OS SEUS SONHOS, PROJETOS.

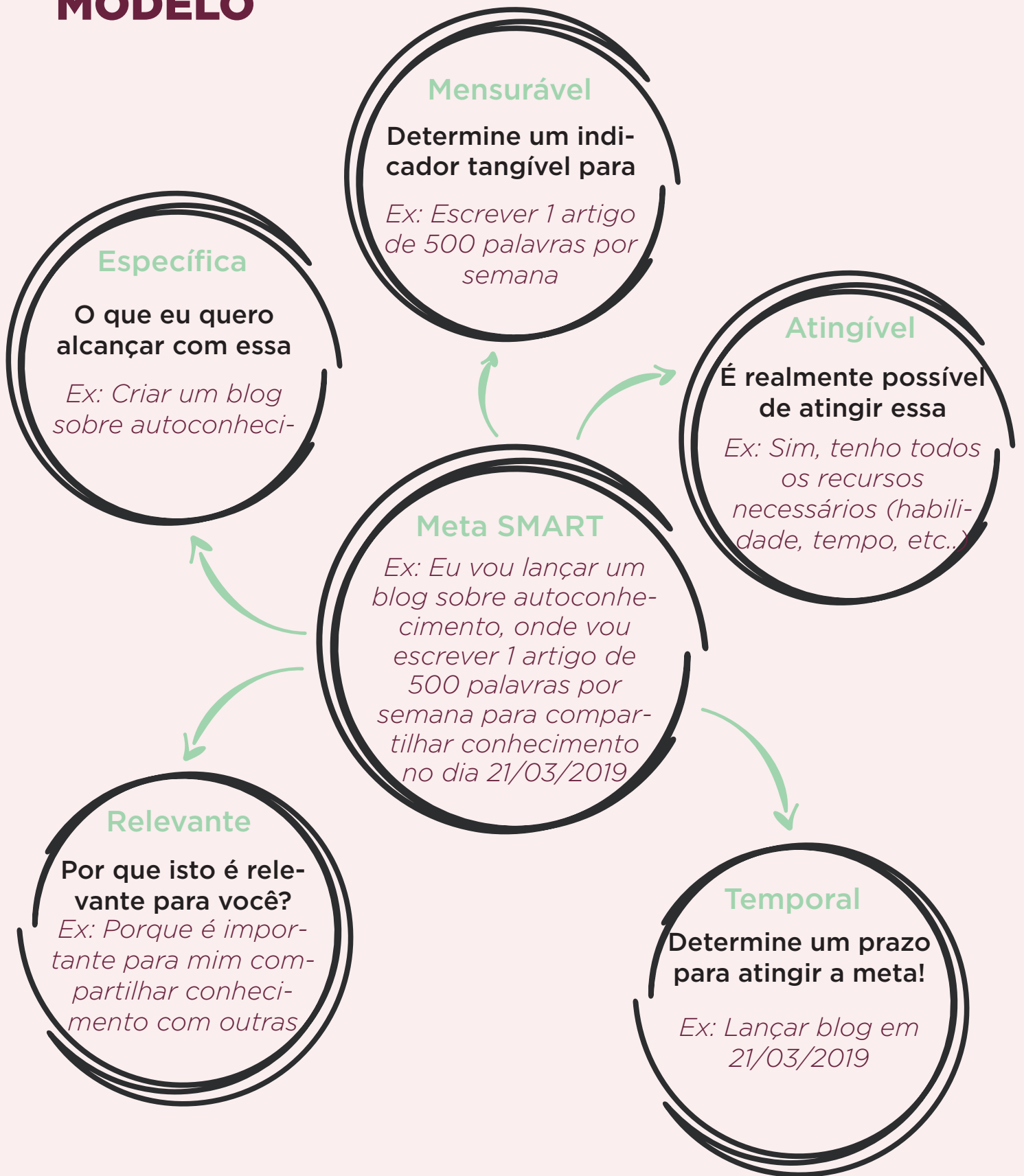


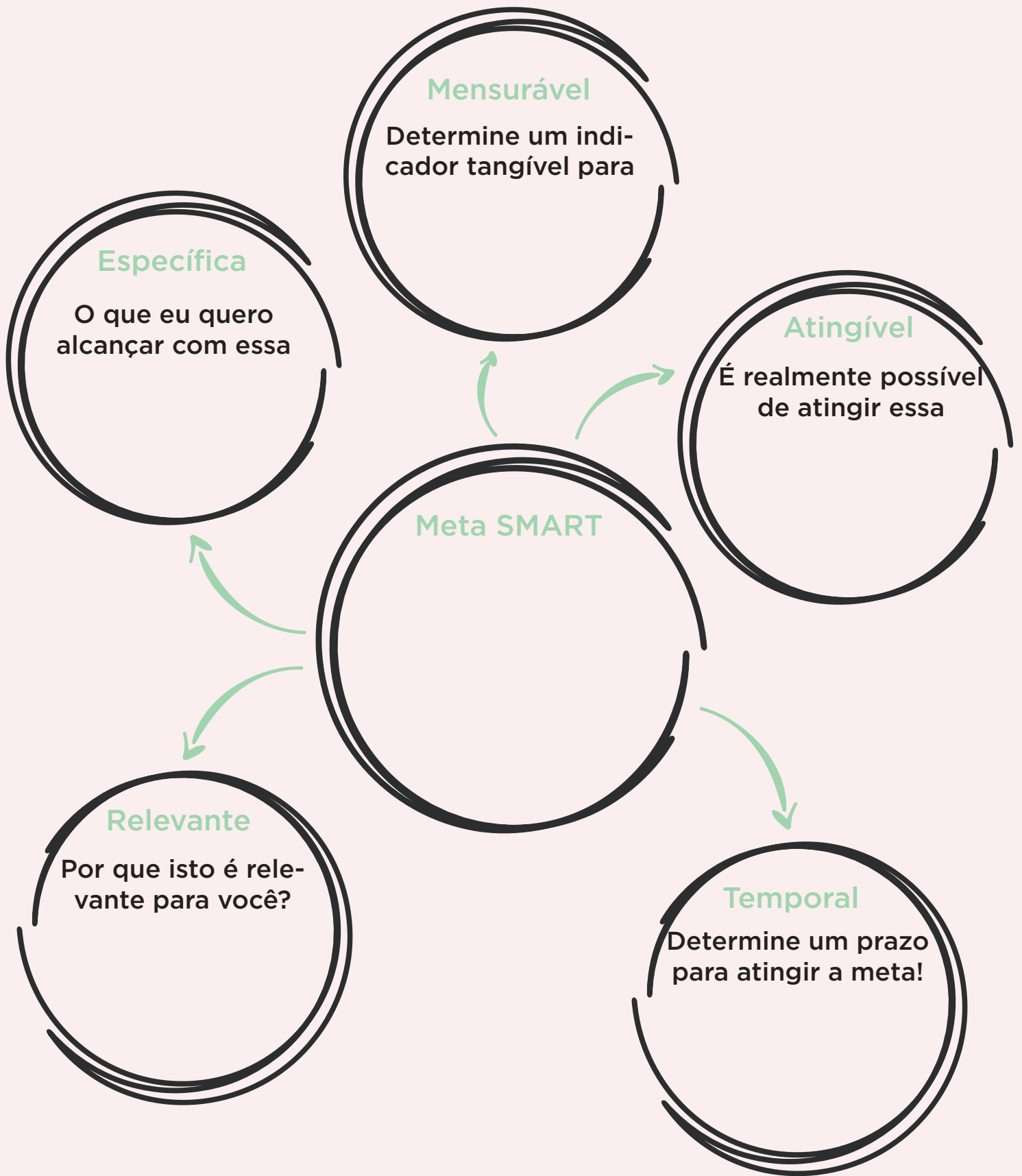
AGORA VOCÊ VAI PRIORIZAR. ESCOLHA 1 PROJETO QUE VOCÊ DESEJA DESENVOLVER, PODE SER PESSOAL OU PROFISSIONAL.

PARA ISSO, PENSE: QUAL É A SUA PRIORIDADE HOJE? O QUE É MAIS IMPORTANTE PARA VOCÊ REALIZAR? O QUE ESTÁ MAIS ALINHADO COM O SEU PROPÓSITO? COM O QUE TE MOTIVA?



MODELO





PLANO DE AÇÃO

PASSO 3

Meta SMART:

Quais ações você precisa realizar para alcançar suas metas? Quebre-as em pequenas tarefas e coloque prazos para realizá-las.

DATA	ATIVIDADE	FEITO
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>
__/__/__		<input type="checkbox"/>

MOTIVADORES X OBSTÁCULOS

PASSO 4

Liste tudo que impede você de alcançar seus objetivos, todos os obstáculos, crenças, bloqueios, pode ser coisas, comportamentos, etc.

Destaque o que você acha que mais atrapalha você:

Agora que você já identificou o seu maior obstáculo, escreva 3 ações que você pode fazer para lidar com esse ob-

Escolha 1 ação que você julga mais fácil, coloque um prazo para concluir essa atividade e comece por ela!

Agora liste tudo que pode ajudar você a alcançar seus objetivos.

Crie um mantra para apoiar você sempre que algum sabotador surgir na sua mente: Eu quero ...(escreva sua meta SMART) e eu posso porque ...(escreva o que você listou acima como motivadores).

MINDSET DE SUCESSO

PASSO 5

AFIRMAÇÕES POSITIVAS:

Formule afirmações que provoquem emoções positivas em você e de acordo com as coisas que você quer mudar na sua vida, com seus objetivos. Pode ser relacionado ao seu pessoal, profissional, financeiro, desenvolvimento, saúde, etc.

Exemplos:

- 1. Eu aproveito as oportunidades para sair da minha zona de conforto, e não me deixo guiar pelo medo.*
- 2. Tudo vem a mim com facilidade, alegria e glória.*
- 3. Eu sou uma pessoa forte e saudável e estou sempre bem disposto e feliz.*
- 4. Eu nutro meu corpo, mente e espírito de forma saudável e positiva.*
- 5. A Minha vida é cheia de abundância, realizações e bênçãos.*
- 6. Tudo acontece por uma razão e propósito, e isso me serve positivamente.*
- 7. Eu cumpro meus compromissos e coloco prazo em todos eles para que sejam finalizados.*

Agora formule as suas:

Oi, eu sou a Danielle Silva

Há 8 anos atuo na área de negócios, com experiência em gestão empresarial, gestão de projetos, coaching e marketing digital.

Durante a minha jornada testei muitas coisas, fiz muitos cursos, comecei, recomecei, caí e levantei por inúmeras vezes. Mas foi assim que me encontrei.

Eu descobri um modo de usar muitas das minhas paixões, além de contribuir para que outras pessoas tenham oportunidade de fazer o mesmo.



Hoje eu ajudo empreendedores e criativos a desenvolver o seu negócio e a sua marca, usando todo o seu potencial, com equilíbrio e bem-estar.

E quero ajudar você também, assim como já ajudei dezenas de empreendedores nessa jornada, vamos juntos?

DS



danielle@daniellesilva.co



[@daniellesilva.co](https://www.instagram.com/daniellesilva.co)



www.daniellesilva.co