

1. Quem sou eu hoje?

Meus principais valores:

Coisas que me dão alegria:

O que me inspira ou motiva:

2. O que quero viver agora?

Novos sonhos ou vontades:

O que quero fazer nos próximos meses:

O que sempre quis fazer, mas ainda não comecei:

3. Metas pessoais (simples e realistas)

Área da Vida | Meta

Quando vou começar? | Observações

Saúde e Bem-Estar (Ex: Quantos quilos preciso perder)

Hobbies e Lazer (Ex: Ler um livro, assistir um filme, viajar...)

Aprendizado (Ex: Cursos sobre tecnologia)

Convívio Social (Ex: Participar de obras sociais)

Espiritualidade (Ex: Fazer devocionais)

4. O que preciso para começar?

Apoio de alguém? De quem?

Recursos (tempo, dinheiro, acesso)?

Algum medo ou dúvida que quero superar?

5. Acompanhamento mensal

Mês | Conquista do mês | O que posso melhorar? | Como estou me sentindo?

6. Minha frase motivadora

(Ex: "Sempre é tempo de recomeçar".)
