MEU PROJETO DE VIDA

(formulário prático)

**1. Seu nome:**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Data de Elaboração: / /** | **3. Próxima Revisão: / /** |

**4. Minha Visão de Futuro (como me vejo daqui a 5 anos?):**

|  |
| --- |
| **QF – Físico (corpo)** |
| QI – Mental (mente) => denominamos “intelectual” |
| QC – Coletiva (sociedade) => denominamos “social” |
| QE – Emocional (coração) => denominamos “afetivo” |
| **QS – Espiritual (espírito)** |
| **QV – Caráter (valores)** |

**OBS**: Redija textos curtos, representativos da sua visão de futuro em cada uma das 6 áreas de desenvolvimento.

**5. Metas para este ano (passos intermediários rumo ao alcance da visão):**

|  |
| --- |
| **Visão 1: QF – Físico (corpo)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Meta 1.a** |  |
| **Meta 1.b** |  |

|  |
| --- |
| Visão 2: QI – Mental (mente) => denominamos “intelectual” |

|  |  |
| --- | --- |
| **Meta 2.a** |  |
| **Meta 2.b** |  |

|  |
| --- |
| Visão 3: QC – Coletiva (sociedade) => denominamos “social” |

|  |  |
| --- | --- |
| **Meta 3.a** |  |
| **Meta 3.b** |  |

|  |
| --- |
| Visão 4: QE – Emocional (coração) => denominamos “afetivo” |

|  |  |
| --- | --- |
| **Meta 4.a** |  |
| **Meta 4.b** |  |

|  |
| --- |
| **Visão 5: QS – Espiritual (espírito)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Meta 5.a** |  |
| **Meta 5.b** |  |

|  |
| --- |
| **Visão 6: QV – Caráter (valores)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Meta 6.a** |  |
| **Meta 6.b** |  |

**OBS:** Liste uma ou duas metas a serem alcançadas neste ano. As metas devem ser claras e factíveis.

**6. Crie o seu plano de ação (tarefas e prazos a serem cumpridos para alcançar a meta anual, além dos recursos necessários):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Meta 1.a** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Meta 1.b** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Meta 2.a** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Meta 2.b** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |

**OBS:** Liste duas ou três ações pontuais que permitam alcançar cada meta anual. Ao concluir as ações previstas para este ano, a meta deve ter sido atingida.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Meta 3.a** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Meta 3.b** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Meta 4.a** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Meta 4.b** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Meta 5.a** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Meta 5.b** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Meta 6.a** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Meta 6.b** | **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |
| **Ação** | **Prazo** | **Recursos** |
|  |  |  |

**7. Para agir diariamente (agenda semanal):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **AGENDA SEMANAL** | | | |
| **Domingo (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_)** | | Atividades Principais | |
| **Foco Principal da Semana:** | | 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| **Compromissos do dia:** | |  | |
| *07h00* |  | *15h00* |  |
| *08h00* |  | *16h00* |  |
| *09h00* |  | *17h00* |  |
| *10h00* |  | *18h00* |  |
| *11h00* |  | *19h00* |  |
| *12h00* |  | *20h00* |  |
| *13h00* |  | *21h00* |  |
| *14h00* |  | *22h00* |  |
| **Segunda-feira (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_)** | | Atividades Principais | |
| **Foco Principal da Semana:** | | 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| **Compromissos do dia:** | |  | |
| *07h00* |  | *15h00* |  |
| *08h00* |  | *16h00* |  |
| *09h00* |  | *17h00* |  |
| *10h00* |  | *18h00* |  |
| *11h00* |  | *19h00* |  |
| *12h00* |  | *20h00* |  |
| *13h00* |  | *21h00* |  |
| *14h00* |  | *22h00* |  |
| **Terça-feira (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_)** | | Atividades Principais | |
| **Foco Principal da Semana:** | | 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| **Compromissos do dia:** | |  | |
| *07h00* |  | *15h00* |  |
| *08h00* |  | *16h00* |  |
| *09h00* |  | *17h00* |  |
| *10h00* |  | *18h00* |  |
| *11h00* |  | *19h00* |  |
| *12h00* |  | *20h00* |  |
| *13h00* |  | *21h00* |  |
| *14h00* |  | *22h00* |  |
| **Quarta-feira (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_)** | | Atividades Principais | |
| **Foco Principal da Semana:** | | 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| **Compromissos do dia:** | |  | |
| *07h00* |  | *15h00* |  |
| *08h00* |  | *16h00* |  |
| *09h00* |  | *17h00* |  |
| *10h00* |  | *18h00* |  |
| *11h00* |  | *19h00* |  |
| *12h00* |  | *20h00* |  |
| *13h00* |  | *21h00* |  |
| *14h00* |  | *22h00* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Quinta-feira (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_)** | | Atividades Principais | |
| **Foco Principal da Semana:** | | 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| **Compromissos do dia:** | |  | |
| *07h00* |  | *15h00* |  |
| *08h00* |  | *16h00* |  |
| *09h00* |  | *17h00* |  |
| *10h00* |  | *18h00* |  |
| *11h00* |  | *19h00* |  |
| *12h00* |  | *20h00* |  |
| *13h00* |  | *21h00* |  |
| *14h00* |  | *22h00* |  |
| **Sexta-feira (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_)** | | Atividades Principais | |
| **Foco Principal da Semana:** | | 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| **Compromissos do dia:** | |  | |
| *07h00* |  | *15h00* |  |
| *08h00* |  | *16h00* |  |
| *09h00* |  | *17h00* |  |
| *10h00* |  | *18h00* |  |
| *11h00* |  | *19h00* |  |
| *12h00* |  | *20h00* |  |
| *13h00* |  | *21h00* |  |
| *14h00* |  | *22h00* |  |
| **Sábado (\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_)** | | Atividades Principais | |
| **Foco Principal da Semana:** | | 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| **Compromissos do dia:** | |  | |
| *07h00* |  | *15h00* |  |
| *08h00* |  | *16h00* |  |
| *09h00* |  | *17h00* |  |
| *10h00* |  | *18h00* |  |
| *11h00* |  | *19h00* |  |
| *12h00* |  | *20h00* |  |
| *13h00* |  | *21h00* |  |
| *14h00* |  | *22h00* |  |

|  |
| --- |
| **Lembretes e anotações importantes para a semana:** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**OBS:** Planeje o seu dia-a-dia focando suas energias nas questões que são importantes para a sua vida. Use a agenda e se organize melhor para alcançar suas metas.