RODA DA ABUNDÂNCIA

Coachee: _____ ____/____/_____

Diante dos 4 cliclos, avalie-se como você tem agido em cada uma delas:

Agora defina sua (s) metas(s) e DECLARE o que é? Para qual período? Quem fará ou só você mesmo? Como falará desta meta com as pessoas. Em seguida, vem o AGIR, escreva as ações e a importância delas, quais os obstáculos que poderá ter.

Agora vincule os SENTIMENTOS que vivera em busca destas metas, pratique a Gratidão, relembre 5 conquistas que você já teve, escolha 5 pessoas importantes de sua vida e imagine você contando suas novas conquistas para elas, como serão as reações?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____