



CAPÍTULO 12

WORKBOOK

# RESPONDA E DETERMINE:

DEFINA CLARAMENTE QUAIS ITENS ESTARÃO NO SEU LOOPING, COMUNICANDO PROFETICAMENTE SUA VITÓRIA. ESTABELEÇA ESSE LOOPING POR TRÊS MESES. A BOA VONTADE DE PRATICAR ESSAS TÉCNICAS FORTALECERÁ SUA GARRA E RESILIÊNCIA, TÃO DETERMINANTE PARA VOCÊ PERMANECER NO CAMINHO PLANEJADO ATÉ MESMO QUANDO A FORÇA FICAR FRACA. IMPRIMA A COMUNICAÇÃO PROFÉTICA E COLE-A EM ALGUM LUGAR QUE VOCÊ VEJA CONSTANTEMENTE PARA QUE LHE SIRVA DE ESTÍMULO.

PRATIQUE A COMUNICAÇÃO DE ALGUÉM QUE TEM CERTEZA DE QUE VAI CHEGAR LÁ. PARA TANTO, ACIONE SEUS HORMÔNIOS DE SUCESSO, EXECUTANDO A LINGUAGEM CORPORAL DO SUPER-HERÓI, QUE TRAZ RESULTADOS IMEDIATOS EM SEU ÂNIMO, CORAGEM E GARRA. LEMBRE-SE: BASTAM DOIS MINUTOS NA POSTURA CORPORAL DA VITÓRIA PARA QUE VOCÊ SINTA OS EFEITOS DELA.

3. SE VOCÊ AINDA NÃO FEZ O SEU POTINHO DE GRATIDÃO, O QUE ESTÁ ESPERANDO? SEJA O POTINHO OU O CADERNINHO, ELE SERÁ MUITO IMPORTANTE PARA A PERSECUÇÃO DOS SEUS OBJETIVOS. ALI, VOCÊ VAI REGISTRAR SEUS MOTIVOS DE GRATIDÃO, DE MODO QUE POSSAM SER CONSTANTEMENTE LEMBRADOS.

4. PRATIQUE O ENSAIO MENTAL EM SITUAÇÕES ESPECÍFICAS. ACESSE O SITE [WWW.BIANCAPAGLIARIN.COM.BR/FELIZ-E-FORA-DA-CAIXINHA-CAPITULO-12/ENSAIOMENTAL](http://WWW.BIANCAPAGLIARIN.COM.BR/FELIZ-E-FORA-DA-CAIXINHA-CAPITULO-12/ENSAIOMENTAL) PARA APRENDER NA PRÁTICA. PREPARE-SE PARA O PRÓXIMO CAPÍTULO, POR MEIO DO QUAL VAI APRENDER SOBRE AFIRMAÇÕES E VISUALIZAÇÕES PROFÉTICAS, ALIADAS A UMA COMUNICAÇÃO DIRETAMENTE COM O TODO-PODEROSO – TUDO A FIM DE MANTER SUA GARRA PARA IR ATÉ O FIM, NÃO DESISTINDO NO MEIO DO CAMINHO.

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

PARTE INTEGRANTE DO LIVRO

**FELIZ E FORA DA CAIXINHA**

Bianca Pagliarin

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

01. FAÇA A FERRAMENTA META SMART (CAPÍTULO 09)

02. FAÇA A FERRAMENTA PLANO DE AÇÃO (CAPÍTULO 09)

03. CONFIRA A EXPLICAÇÃO, SE PRECISO, COM EXEMPLOS PRÁTICOS ACESSANDO

[WWW.BIANCAPAGLIARIN.COM.BR/MINHAVIDASMART](http://WWW.BIANCAPAGLIARIN.COM.BR/MINHAVIDASMART)

04. PREFIRA IMPRIMIR TUDO DE UMA VEZ PARA NÃO SE SABOTAR DIZENDO QUE NÃO CONSEGUIU IMPRIMIR AQUELA SEMANA

05. FIZ UM ESPAÇO DE REGISTRO DE AUTOAVALIAÇÃO, PONTOS PRODUTIVOS E IMPRODUTIVOS, PORQUE CONHECER A VERDADE LIBERTA DO COMPORTAMENTO AUTODESTRUTIVO OU PROCRASTINADOR DESORGANIZADO.



PARTE INTEGRANTE DO LIVRO

FELIZ E FORA DA CAIXINHA

# Meta Smart

FORA DA CAIXINHA

PALAVRA DE INSPIRAÇÃO:

## SPECIFIC

Seja o mais detalhista possível.

## MEASURABLE

Como você irá acompanhar o andamento?

## ATTAINABLE

ATINGIR ESSAS METAS FICA MAIS FÁCIL SE TIVER APOIO DE PESSOAS QUE ENTENDEM O SEU OBJETIVO. PORTANTO...

QUEM IRÁ TE ACOMPANHAR, TE COBRAR, SER ESSA PESSOA QUE TE DÁ BRONCA SE PRECISO FOR? COLOQUE O NOME ABAIXO:

QUANDO VC VAI COMBINAR COM ELA?

PRENDA SEMANAL A COMBINAR OU FIXA?

PREMIO SEMANAL A COMBINAR OU FIXO?

## RELEVANT (FAÇA A LISTA DE SEUS MOTIVOS)

## TIME BASED

SUB METAS E DATAS

meta para checar data 1

meta para checar data 2

meta para checar data 3

quando?

quando?

quando?

## ECOLÓGICA (VAI TRAZER QUE TIPO DE BENEFÍCIO E PARA O QUE OU PARA QUEM - ALÉM DE VOCÊ?)

## REWARDING (ESTABELEÇA A SUA RECOMPENSA PESSOAL POR SEGUIR COM SEU OBJETIVO E QUE VOCÊ SE DARA DE PRESENTE)

# PLANO DE AÇÃO

## SUB METAS DENTRO DA META

O QUE?	QUANDO?	ONDE?	COMO?	POR QUE?	QUANTO CUSTA?	ALGUÉM COM EXPERIÊNCIA NISSO AJUDARIA?	QUEM VAI TE "COBRAR E QUAL VAI SER A PRENDA SE NÃO CUMPRIR?"

Depois de dimensionar a sua meta, você vai elaborar o plano de ação, isto é, as estratégias para atingi-la, um passo a passo de atitudes que o farão alcançar o que deseja. Aqui você preenche "sub-passos" dentro do passo que faz parte do todo. (se quiser mais detalhes, caso haja dúvidas, no livro Feliz e Fora da Caixa há exemplos detalhados e no vídeo do QR Code que acompanha o capítulo 09 do livro

# SEMANA 01

## DEFINIR OS ALVOS

META:

comprometa-se com algum amigo que vai te "cobrar" dedicação. Quem é ele? (leia capítulo 09 e preencha sua ferramenta smart na próxima folha, bem como seu plano de ação - vídeo disponível em [www.biancapagliarin.com.br/minhavidasmart](http://www.biancapagliarin.com.br/minhavidasmart))

o que ele vai ganhar de "prenda" se você não se dedicar?"

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

*Você teve uma boa média e se dedicou aos seus objetivos... Qual a sua recompensa?*

*de que modo não prejudicial você irá celebrar essa semana?*

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO Registre nessa coluna se fez ( <input checked="" type="checkbox"/> ) ou se não fez ( <input type="checkbox"/> ) o exercício:	AVALIE O DESEMPENHO De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:
<b>MODELAGEM</b> 3 Pessoas de Sucesso que conquistaram algo parecido com este seu objetivo que você vai modelar 1. 2. 3.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>3 LIVROS DENTRO DO FOCO</b> 1. 2. 3.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>3 SITES SOBRE ESSE TEMA</b> 1. Tia Neusa 2. 3.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>1 CURSO PARA FAZER SOBRE ESSE ASSUNTO PARA OS 3 MESES SEGUINTE</b> 1. 2. 3.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>3 CANAIS NO YOUTUBE SOBRE ESSE TEMA QUE VC IRÁ VISITAR DIARIAMENTE</b> 1. 2. 3.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>3 CANAIS DE PODCAST SOBRE ESSE TEMA QUE VC IRÁ VISITAR DIARIAMENTE</b> 1. 2. 3.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>POSTURA DE VENCEDOR</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>POTINHO DA GRATIDÃO OU CADERNO DA GRATIDÃO</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>ENSAIO MENTAL SOBRE SITUAÇÕES DESAFIADORAS ESPECÍFICAS</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>AFIRMAÇÕES POSITIVAS DE VIDA ABUNDANTE</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:
<b>ORAÇÃO INSPIRADA NA PALAVRA DE DEUS</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> fiz não fiz	nota:

MÊS 01

MÊS 02

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 01

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE  
COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO




# SEMANA 02

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

## ACOMPANHAMENTO

META:

+

Feedback do(a) amigo(a):

o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

você teve uma boa

média e se dedicou aos seus objetivos...

Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana? Você vai fazer o que para melhorar?

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO Registre nessa coluna se fez ( <input checked="" type="checkbox"/> ) ou se não fez ( <input type="checkbox"/> ) o exercício:	AVALIE O DESEMPENHO De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:
MODELAGEM	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 LIVROS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 SITES	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
1 CURSO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:

<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"/>	<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"/>
MÊS 01										MÊS 02										MÊS 03									

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 02

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SEMANA 03

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

**ACOMPANHAMENTO**

**META:**

+

*Feedback do(a) amigo(a):*

*o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"*

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

**VISÃO:**

*Você teve uma boa média e se dedicou aos seus objetivos... Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana e você não fez o que para melhorar?*

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO <i>Registre nessa coluna se fez (✔) ou se não fez (✘) o exercício:</i>	AVALIE O DESEMPENHO <i>De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:</i>
MODELAGEM	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 LIVROS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 SITES	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
1 CURSO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
	<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"/>

MÊS 01

MÊS 02

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 03

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO


# SEMANA 04

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

## ACOMPANHAMENTO

META:

+

*Feedback do(a) amigo(a):*

*o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"*

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

*Você teve uma boa*

*média e se dedicou aos seus objetivos...*

*Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana? Vai fazer o que para melhorar?*

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO Registre nessa coluna se fez (✓) ou se não fez (✗) o exercício:	AVALIE O DESEMPENHO De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:
MODELAGEM	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 LIVROS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 SITES	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
1 CURSO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MÊS 01

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MÊS 02

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 04

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

# SEMANA 05

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

## ACOMPANHAMENTO

META:

+

Feedback do(a) amigo(a):

o que ele(a) vai ganhar de  
"prenda  
se você não se dedicar nessa  
semana?"

Decida o que vai  
melhorar  
para essa semana:

RECOMPENSE A SI  
MESMO(A) POR SUA  
DEDICAÇÃO:

VISÃO:

*você teve uma boa*

*média e se dedicou aos seus objetivos...*

*Qual a sua recompensa? Mas e se não foi  
uma boa semana? Vá fazer o que para  
melhorar?*

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO <small>Registre nessa coluna se fez ( <input checked="" type="checkbox"/> ) ou se não fez ( <input type="checkbox"/> ) o exercício:</small>	AVALIE O DESEMPENHO <small>De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:</small>
MODELAGEM	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 LIVROS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 SITES	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
1 CURSO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:



MÊS 01

MÊS 02

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama,  
de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 05

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SEMANA 06

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

## ACOMPANHAMENTO

META:

+

Feedback do(a) amigo(a):

o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

você teve uma boa

média e se dedicou aos seus objetivos...

Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana? Você vai fazer o que para melhorar?

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO Registre nessa coluna se fez ( <input checked="" type="checkbox"/> ) ou se não fez ( <input type="checkbox"/> ) o exercício:	AVALIE O DESEMPENHO De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:
MODELAGEM	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 LIVROS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 SITES	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
1 CURSO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:

<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"/>	<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"/>
MÊS 01										MÊS 02										MÊS 03									

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 06

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE  
COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO


# SEMANA 07

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

ACOMPANHAMENTO

META:

+

*Feedback do(a) amigo(a):*

*o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"*

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

*você teve uma boa*

*média e se dedicou aos seus objetivos...*

*Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana, vá fazer o que para melhorar?*

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO <i>Registre nessa coluna se fez (✓) ou se não fez (✗) o exercício:</i>	AVALIE O DESEMPENHO <i>De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:</i>
MODELAGEM	 fiz  não fiz	nota:
3 LIVROS	 fiz  não fiz	nota:
3 SITES	 fiz  não fiz	nota:
1 CURSO	 fiz  não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	 fiz  não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	 fiz  não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	 fiz  não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	 fiz  não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	 fiz  não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	 fiz  não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	 fiz  não fiz	nota:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

MÊS 01

MÊS 02

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 07

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE  
COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

# SEMANA 08

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

## ACOMPANHAMENTO

META:

+

Feedback do(a) amigo(a):

o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

você teve uma boa

média e se dedicou aos seus objetivos...

Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana? Você vai fazer o que para melhorar?

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO Registre nessa coluna se fez ( <input checked="" type="checkbox"/> ) ou se não fez ( <input type="checkbox"/> ) o exercício:	AVALIE O DESEMPENHO De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:
MODELAGEM	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 LIVROS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 SITES	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
1 CURSO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:

MÊS 01

MÊS 02

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 08

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO


# SEMANA 09

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

## ACOMPANHAMENTO

META:

+

Feedback do(a) amigo(a):

o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

*você teve uma boa*

*média e se dedicou aos seus objetivos...*

*Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana? Você vai fazer o que para melhorar?*

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO <small>Registre nessa coluna se fez (✓) ou se não fez (✗) o exercício:</small>	AVALIE O DESEMPENHO <small>De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:</small>
MODELAGEM	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 LIVROS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 SITES	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
1 CURSO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input checked="" type="checkbox"/> não fiz	nota:

MÊS 01

MÊS 02

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 09

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE  
COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO




# SEMANA 10

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

## ACOMPANHAMENTO

META:

+

Feedback do(a) amigo(a):

o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

você teve uma boa

média e se dedicou aos seus objetivos...

Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana? Você vai fazer o que para melhorar?

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO Registre nessa coluna se fez ( <input checked="" type="checkbox"/> ) ou se não fez ( <input type="checkbox"/> ) o exercício:	AVALIE O DESEMPENHO De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:
MODELAGEM	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 LIVROS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 SITES	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
1 CURSO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MÊS 01

MÊS 02

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 10

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE  
COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SEMANA 11

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

## ACOMPANHAMENTO

META:

+

*Feedback do(a) amigo(a):*

*o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"*

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

*Você teve uma boa*

*média e se dedicou aos seus objetivos...*

*Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana? Você vai fazer o que para melhorar?*

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO <small>Registre nessa coluna se fez (✓) ou se não fez (✗) o exercício:</small>	AVALIE O DESEMPENHO <small>De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:</small>
MODELAGEM	 fiz  não fiz	nota:
3 LIVROS	 fiz  não fiz	nota:
3 SITES	 fiz  não fiz	nota:
1 CURSO	 fiz  não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	 fiz  não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	 fiz  não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	 fiz  não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	 fiz  não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	 fiz  não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	 fiz  não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	 fiz  não fiz	nota:

MÊS 01

MÊS 02

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 11

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# SEMANA 12

# COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

## ACOMPANHAMENTO

META:

+

Feedback do(a) amigo(a):

o que ele(a) vai ganhar de "prenda se você não se dedicar nessa semana?"

Decida o que vai melhorar para essa semana:

RECOMPENSE A SI MESMO(A) POR SUA DEDICAÇÃO:

VISÃO:

você teve uma boa

média e se dedicou aos seus objetivos...

Qual a sua recompensa? Mas e se não foi uma boa semana? Você vai fazer o que para melhorar?

EXERCÍCIO:	SINALIZE O DESEMPENHO Registre nessa coluna se fez ( <input checked="" type="checkbox"/> ) ou se não fez ( <input type="checkbox"/> ) o exercício:	AVALIE O DESEMPENHO De 0 a 10, que nota do seu empenho neste exercício? Foi feito com dedicação ou distração? Coloque o número abaixo:
MODELAGEM	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 LIVROS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 SITES	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
1 CURSO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS NO YOUTUBE	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
3 CANAIS DE PODCAST	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POSTURA DE VENCEDOR	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
POTINHO OU CADERNO DE GRATIDÃO	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ENSAIO MENTAL	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:
ORAR COM BASE NA PALAVRA DE DEUS	<input checked="" type="checkbox"/> fiz <input type="checkbox"/> não fiz	nota:

<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

MÊS 01

<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

MÊS 02

<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

MÊS 03

marque a temperatura da sua chama, de 0 a 10, na média de cada mês.

# SEMANA 12

## COMUNICAÇÃO PROFÉTICA

Defina o que deu certo, o que não deu certo, o que precisa organizar ou se dedicar mais na próxima semana. Pergunte ao seu (sua) amigo (a) se ele notou algo especificamente que poderia te ajudar a melhorar seu foco.

ESCREVA SEU SENTIMENTO SOBRE COMO FOI ESSA SEMANA DE COMUNICAÇÃO PROFÉTICA EM SEU PRÓPRIO PONTO DE VISTA:

---

---

---

---

---

---

---

---

IMPRODUTIVO

PRODUTIVO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

