














## The 14-Day Goal Setting Challenge (Desafio de 14 dias para Estabelecer sua Meta)

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
						
<b>Pense</b>	<b>Imagine</b>	<b>Escreva</b>	<b>Decida o seu maior propósito</b>	<b>Estabeleça um prazo</b>	<b>Identifique os obstáculos</b>	<b>Identifique quais conhecimentos e habilidades você irá precisar</b>
Pense sobre sua vida como ela é agora e escreva as coisas que são mais importantes para você na sua vida.	Imagine que você pode mover uma varinha mágica e fazer sua vida perfeita em todas as áreas. Como a sua vida seria?	Coloque no papel cada uma das metas que você precisaria atingir para sua vida ideal. Faça uma descrição clara e detalhada de todas.	Pergunte a si mesmo: se eu pudesse atingir uma das metas dessa minha lista em 24 horas, qual delas teria o maior impacto positivo na minha vida?	Pense em uma data razoável para você atingir sua meta. Se sua meta for muito grande, estabeleça prazos intermediários	Identifique os potenciais obstáculos que você poderá ter de superar para atingir sua meta. Determine como superar cada um deles.	Qual seria a habilidade que, uma vez desenvolvida de forma consistente e com excelência, mais o ajudaria a atingir a sua principal meta?

Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14
						
<b>Faça uma lista</b>	<b>Organize sua lista num plano</b>	<b>Coloque o seu plano numa agenda</b>	<b>Determine sua rede de apoio</b>	<b>Torne sua meta pública</b>	<b>Pratique a visualização da sua meta</b>	<b>Faça a sua primeira tarefa (Dê o 1º passo)</b>
Faça uma lista de tudo que você terá de fazer para atingir sua meta. (Pense em cada um e em todos os passos)	Organize sua lista em uma série de passos que você terá de dar, desde o início do caminho até o atingimento da sua meta.	Coloque cada fase do seu plano em sua agenda, considerando todo o caminho até o atingimento de sua meta. Planeje cada dia, semana e mês com antecedência	Faça uma lista das pessoas de sua vida com quem você terá de contar, trabalhar ou se aproximar para atingir sua meta.	Conte às outras pessoas qual a meta que você pretende atingir e quando, especialmente àqueles que fazem parte da sua rede de apoio.	Crie uma fotografia clara, vívida, estimulante e emocionante da sua meta, como se você já a tivesse atingido, ou seja, como se já fosse real.	A parte mais difícil é começar. No último dia deste desafio, termine a primeira tarefa que você definiu no seu plano e inicie concretamente o seu caminho para o sucesso.