

Método

**C . M . A**

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 3

**JORNADA EM CONSTRUÇÃO**

Parte 2

Método  
C.M.A



**Mas antes, preciso entender como funciona  
esse jogo chamado VIDA... Jogo = Regras**

# Doença/Problema

## A DOR vem de:

- 1- Falta de informação
- 2- Informações erradas

Ressignificar o erro = REMÉDIO da culpa  
Errou? pergunte: "o que de BOM aprendi com isso? E o que farei de diferente numa próxima vez?"

=

**Falta de Saúde/Metas**  
(SOLUÇÃO)

**Física**

**Mental**

**Espiritual**

Método  
C.M.A



**Como escolher as metas?**

Método  
C.M.A



Primeiro preciso definir minhas  
**PRIORIDADES E VALORES**

# Método C.M.A





Método  
C.M.A



1- Tem que ser uma meta **SUA**

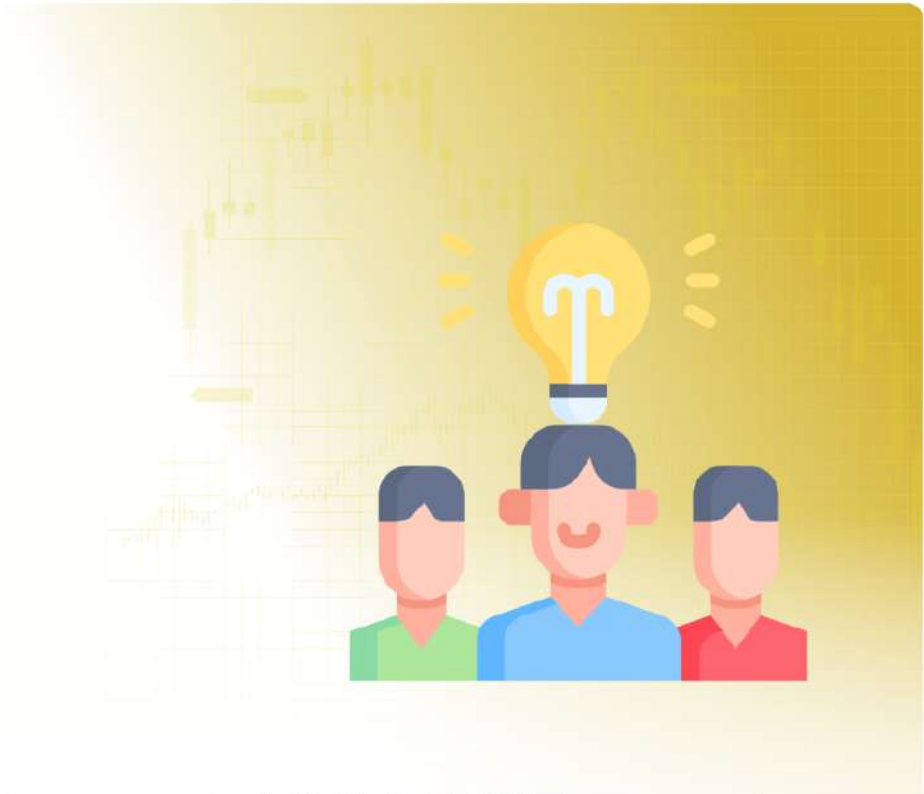
Método  
C.M.A



2- Tem que ser uma meta **POSITIVA**



Método  
C.M.A



3- Tem que ser uma meta que **BENEFICIE** os outros

Método  
C.M.A



4- Tem que ser uma meta **OBJETIVA**



## 5- Fracionar a meta:

(6 meses, 1 ano, 5 anos, 10 anos, 20 anos, DM e o PM)

- Isso previne **FRUSTRAÇÃO**

Método  
C.M.A



6- Tem que ser uma meta **GRANDE**  
**ARRISCAR!!!** → **QUEBRAR PARADIGMAS**

# Método C.M.A

## ATIVIDADE 3 **Método C.M.A**

Depois de entender os 6 passos de como escolher metas, escreva na frente de cada pilar dos 5 pilares primários da vida a meta que queima no seu coração hoje:

|   |  |
|---|--|
| <b>Espiritualidade</b><br>(ex: desapego, plenitude, conexão, estar em dia com a morte...)   |  |
| <b>Saúde física</b><br>(ex: peso, condição de saúde, o que vier na sua mente)   |  |
| <b>Relacionamentos</b><br>1- com o Criador (ex: intimidade, amor, parceria.)<br>2- com você mesmo (ex: perdão, respeito.)<br>3- Com sua família (pode especificar um por um se quiser)<br>4- Com as pessoas com quem trabalha (ex: entrega, companheirismo, dedicação.)<br>5- Com suas amizades (ex: respeito, troca verdadeira.)<br>6- Com a sociedade(ex: contribuição, empatia.) |  |
| <b>Profissional</b><br>(ex: ter meu negócio em tantos meses, faturar X reais por mês, impactar Y vidas, ser promovido...)   |  |
| <b>Financeiro</b><br>(ex: ter um patrimônio de X reais...)  |  |

Observação: Não se limite aos exemplos, até porque os exemplos ainda carecem de detalhes, lembra dos 6 pontos de uma meta perfeita né? 😊

