

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



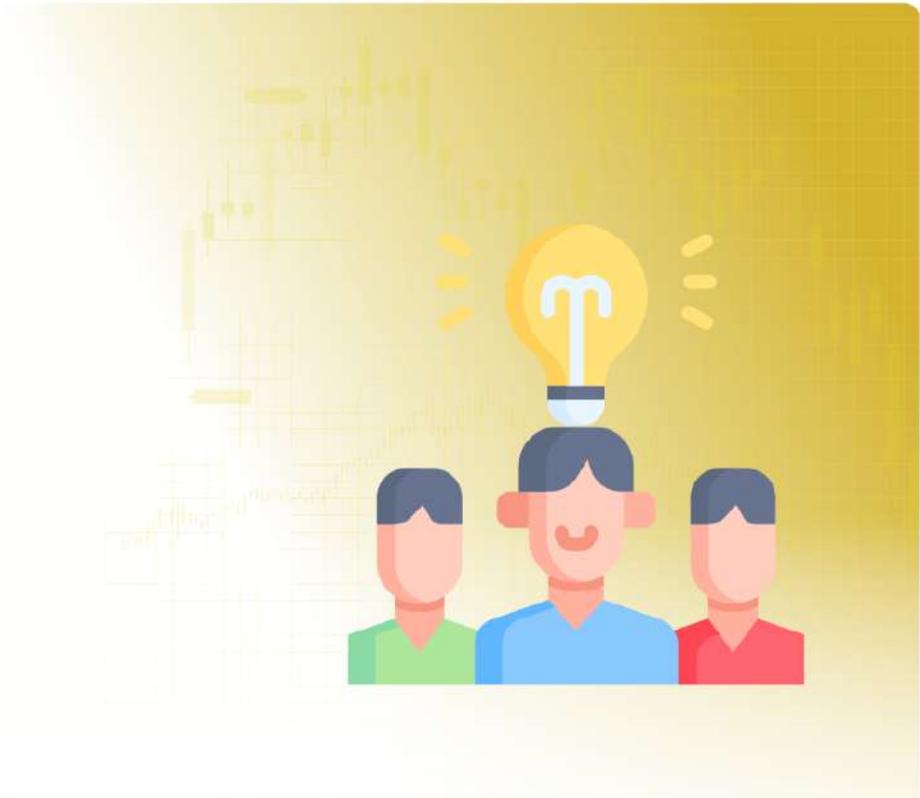
1- Tem que ser uma meta **SUA**

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:

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

