



AULA ESPECIAL – RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

1. Defina 3 Metas de Sucesso (específica, mensurável, alcançável, relevante e temporal).
2. Escreva 1 Hábito Negativo (que será substituído) e 1 Hábito Positivo para Cada Meta.
3. Envie um E-mail para o seu Futuro através do Site: www.futureme.org.

Meta #1	
Hábito –	
Hábito +	

Meta #2	
Hábito –	
Hábito +	

Meta #3	
Hábito –	
Hábito +	

IDENTIFICANDO OS GATILHOS

Sempre que _____, antes disso, eu
geralmente _____
Hábito – da Meta #1

Sempre que _____, antes disso, eu
geralmente _____
Hábito – da Meta #2

Sempre que _____, antes disso, eu
geralmente _____
Hábito – da Meta #3