

3 exercícios de *journaling* para mudar a sua vida

bydebelis

“Você tem que pensar em coisas grandes, enquanto você está fazendo coisas pequenas, de modo que todas as pequenas coisas caminhem na direção certa.”

Alvin Toffler

1 **Pense na sua vida dos sonhos**

Pare por alguns minutos para refletir sobre como se parece a sua vida dos sonhos, e como você se sente com ela

o que você vê?

-
-
-
-
-
-
-
-

o que você sente?

-
-
-
-
-
-
-
-

(dica: se estiver inspirado, você pode buscar imagens que representem sua vida dos sonhos e começar um moodboard TOP aqui também! Só não vale se perder no Pinterest e não terminar os exercícios, ok?)

2 **Como você imagina sua vida em 5 anos?**

Agora, com essas visões em mente, recorte o que você espera ter conquistado, e como quer se sentir em 5 anos

em 5 anos eu quero ...

-
-
-
-
-
-
-
-

3 **Quais são as barreiras para começar hoje a fazer isso acontecer?**

Esse exercício deve ser feito para todos os objetivos, mas você pode começar com o mais significativo e desafiador para os próximos 5 anos. Pense em barreiras que você vê em direção ao objetivo e que ações pode tomar para mitigá-las

objetivo

barreira 1

barreira 2

ação barreira 1

ação barreira 1

ação barreira 1

ação barreira 2

ação barreira 2

ação barreira 2

Inspired by ModernHealthMonk 3 journaling exercises to change your life