

 2021

RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

|  |  |
| --- | --- |
|  | Os meus objetivos para este ano  |
|  | Escreva os seus objetivos aqui. Precisa de ajuda? Tente tornar o seu objetivo o mais específico possível. Quando mais específico e concreto for o seu objetivo (por exemplo, “perder 2 kg até 15 de março”) maior probabilidade terá de o alcançar.  |
|  |  |
|  | Quero continuar  |
|  | Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Centre o seu objetivo em algo importante para si. A sua saúde é importante? Quer dominar um certo tipo de receio? Pense em objetivos que possam criar um impacto positivo na sua vida.  |
|  |  |
|  | Quero experimentar  |
|  | Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Experimente dividir o seu grande objetivo em objetivos mais pequenos. Os objetivos mais pequenos podem ser um bom ponto de partida se o seu objetivo principal parecer assustador.  |
|  |  |
|  | Irei reduzir  |
|  | Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Tente tornar o seu objetivo mensurável. Monitorize o seu progresso num diário ou aplicação para telemóvel. Acompanha o seu progresso ao longo do tempo através de imagens ou dados pode ser uma excelente ferramenta motivacional.  |
|  |  |
|  | As minhas prioridades  |
|  | Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Pense no tempo que pode reservar cada dia ou semana ao criar uma linha cronológica. Planeie um tempo razoável para executar o seu objetivo. Inclua uma margem para si, se o objetivo demorar mais tempo a concluir do que o esperado.  |



|  |
| --- |
| 2021 |
| RESOLUÇÕES DE ANO NOVO |
|  |  |  |
| Os meus objetivos para este ano  |
| Escreva os seus objetivos aqui. Precisa de ajuda? Tente tornar o seu objetivo o mais específico possível. Quando mais específico e concreto for o seu objetivo (por exemplo, “perder 2 kg até 15 de março”) maior probabilidade terá de o alcançar.  |
|  |
| Quero continuar  |
| Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Centre o seu objetivo em algo importante para si. A sua saúde é importante? Quer dominar um certo tipo de receio? Pense em objetivos que possam criar um impacto positivo na sua vida.  |
|  |
| Quero experimentar  |
| Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Experimente dividir o seu grande objetivo em objetivos mais pequenos. Os objetivos mais pequenos podem ser um bom ponto de partida se o seu objetivo principal parecer assustador.  |
|  |
| Irei reduzir  |
| Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Tente tornar o seu objetivo mensurável. Monitorize o seu progresso num diário ou aplicação para telemóvel. Acompanha o seu progresso ao longo do tempo através de imagens ou dados pode ser uma excelente ferramenta motivacional.  |
|  |
| As minhas prioridades  |
| Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Pense no tempo que pode reservar cada dia ou semana ao criar uma linha cronológica. Planeie um tempo razoável para executar o seu objetivo. Inclua uma margem para si, se o objetivo demorar mais tempo a concluir do que o esperado.  |
|  |  |  |  |

2021

RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Os meus objetivos para este ano |  |
|  | Escreva os seus objetivos aqui. Precisa de ajuda? Tente tornar o seu objetivo o mais específico possível. Quando mais específico e concreto for o seu objetivo (por exemplo, “perder 2 kg até 15 de março”) maior probabilidade terá de o alcançar. |  |
|  |  |  |
|  | Quero continuar |  |
|  | Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Centre o seu objetivo em algo importante para si. A sua saúde é importante? Quer dominar um certo tipo de receio? Pense em objetivos que possam criar um impacto positivo na sua vida. |  |
|  |  |  |
|  | Quero experimentar |  |
|  | Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Experimente dividir o seu grande objetivo em objetivos mais pequenos. Os objetivos mais pequenos podem ser um bom ponto de partida se o seu objetivo principal parecer assustador. |  |
|  |  |  |
|  | Irei reduzir |  |
|  | Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Tente tornar o seu objetivo mensurável. Monitorize o seu progresso num diário ou aplicação para telemóvel. Acompanha o seu progresso ao longo do tempo através de imagens ou dados pode ser uma excelente ferramenta motivacional. |  |
|  |  |  |
|  | As minhas prioridades |  |
|  | Escreva o seu objetivo aqui. Precisa de ajuda? Pense no tempo que pode reservar cada dia ou semana ao criar uma linha cronológica. Planeie um tempo razoável para executar o seu objetivo. Inclua uma margem para si, se o objetivo demorar mais tempo a concluir do que o esperado. |  |
|  |  |  |