

O objetivo deste diagnóstico é ajudar você a identificar itens de melhoria nas principais áreas da sua vida. Como qualquer outra ferramenta de autoavaliação, o propósito não é dar uma nota para a sua vida, mas representar uma oportunidade de reflexão. Não se prenda ao significado exato de cada palavra, adapte-as ao seu contexto e faça um balanço geral considerando seus últimos 30 dias. Quando acabar, reserve um tempo para fazer algumas anotações sobre suas percepções. Se você não se sentir satisfeito(a) com suas notas, isso é apenas um indicativo que talvez você precise dar um pouco mais de atenção para esse aspecto da sua vida. Todo processo de melhoria requer tempo, planejamento e dedicação.

Determine alguns objetivos, estabeleça novos hábitos. Seja paciente, gentil e persistente na sua empreitada de conferir um olhar de cuidado e sustentabilidade para sua Jornada do Propósito. Lembre-se de que você já carrega consigo tudo o que precisa para o próximo passo na construção do seu futuro desejável.

área da vida	pontuação 01= "quem dera" 10 = "me define"
<b>SAÚDE FÍSICA</b> Eu regularmente cuido de mim e me sinto no meu melhor. Minha saúde física e emocional estão no topo da minha lista de prioridades, para que eu me sinta forte e saudável todos os dias. Estou plenamente satisfeito(a) com a qualidade do meu sono, alimentação e atividades físicas. Me sinto abastecido(a) e cheio(a) de vitalidade para lidar com os desafios e oportunidades que a vida me apresenta.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>SAÚDE MENTAL/EMOCIONAL</b> Eu me sinto plenamente capaz de sustentar atitudes e perspectivas positivas diante da vida. Procuo cultivar um senso de paz e alegria no meu dia-a-dia, e por isso experimento emoções e relacionamentos saudáveis. Estou constantemente atento(a) ao meu estado de presença e consigo manter o controle da qualidade de meus pensamentos e emoções, garantindo a qualidade das experiências que quero viver e criar e na minha rotina.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>RELACIONAMENTOS/VIDA AFETIVA</b> Eu experimento uma conexão profunda, consistente e apreciativa com meu parceiro(a). Experimento lealdade, amor e cumplicidade. Estou atento(a), respeito e sou paciente com as necessidades do meu parceiro(a). Caso você não esteja em um relacionamento, considere sua relação consigo e veja se é capaz de afirmar que vive cada dia de coração aberto e se sente capaz de demonstrar amor, compaixão e compreensão com as pessoas à volta.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>FAMÍLIA</b> Eu estou presente para minha família, temos encontros de qualidade e somos capazes de expor nossas vulnerabilidades, confiando que seremos acolhidos. Existe intimidade e cumplicidade em nossas trocas. Amo e me sinto amado(a) e pertencente. O perdão e a gratidão por fazer parte são constantes.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>AMIGOS</b> Meu círculo social próximo é formado por amigos com quem sinto afinidade e conexão. Temos conversas profundas e confiamos uns nos outros. Existe leveza e espontaneidade. Me sinto sempre confortável para dizer aquilo que penso e sinto, sem medo de julgamentos. Partilhamos dos mesmos valores. Nos encontramos com frequências e qualidade.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>MISSÃO E PROPÓSITO</b> Existe clareza e sensação de plenitude quando penso nas minhas atividades diárias (na vida pessoal e profissional). Me sinto preenchido(a) e energizado(a) quando penso no apoio e contribuição que agrego à vida das pessoas e/ou organização(ões) com quem me relaciono. Acredito que minha dedicação agrega valor real e é um reflexo verdadeiro dos meus melhores esforços. Me sinto engajado(a) e excitado(a) por aquilo que faço. Sinto que atendo a um chamado, uma causa maior.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>CRIATIVIDADE/EXPERIÊNCIAS</b> Planejo e invisto em experiências que me dão prazer - viagens, aventuras, passeios, etc. Reservo um tempo considerável na minha agenda para levar minhas inteligências (física, emocional, intelectual e espiritual) para se divertir e relaxar. Me dedico frequentemente a hobbies e atividades de lazer.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>CONSCIÊNCIA/ESPIRITUALIDADE</b> Sinto-me constantemente conectado(a), presente, e em forte conexão com a vontade da minha alma. Ajo de forma coerente com o que penso, sinto e falo. Decido com base nas minhas crenças positivas, valores e virtudes. Me sinto parte de algo maior, tenho fé na vida e confio na existência de uma força superior cuidando de mim.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>FINANÇAS</b> Sou responsável e consciente com a forma como ganho e gasto meu dinheiro. Cuido do meu fluxo e reservas. Pensar nesse tema não me provoca angústia, amargura ou ansiedade, nem é um tabu. Confio que sou capaz de gerá-lo e desenvolvo habilidades para cuidar cada vez melhor dessa área. Amo meu estilo de vida e me orgulho de minhas conquistas.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>APRENDIZADO/AUTODESENVOLVIMENTO</b> Sou curioso(a) e atento(a) com o que acontece à minha volta, estou sempre aberto(a) a aprender coisas novas e por isso me sinto em constante desenvolvimento e evolução. Adoro descobrir novidades a meu respeito e sobre o mundo a minha volta. Me sinto capaz de me instruir e de aprender sobre minhas paixões e interesses	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**preencher no primeiro período do dia**

**mindset e olhar em perspectiva**

Uma coisa que sinto ânimo em fazer hoje:

Em uma palavra, que tipo de pessoa eu escolho ser hoje:

Alguém que precisa da minha melhor versão no dia de hoje:

Algo que tem o potencial de me estressar e roubar minha energia se não estiver atento(a):

Do que preciso me lembrar para lidar com isso:

Uma ação que demonstrará minha excelência e o valor real de quem eu sou:

Uma ação ousada que poderia praticar:

Se eu fosse meu/minha coach de performance o que lembraria a mim mesmo:

Qual(is) projeto(s) grande(s) preciso manter no meu radar, mesmo que não consiga tomar uma ação hoje:

Para esse dia ser um sucesso quero me sentir assim quando ele acabar:

**minha frase de poder e autoapreciação**

**pessoas com quem preciso me conectar (como e quando fazer isso)**

**compromissos que não posso deixar de honrar**

**principais objetivos e prioridades**

**preencher no final do dia**

**balanço de realizações ou porque o dia de hoje valeu a pena**

**Ações que quero incluir no planejamento do dia seguinte**