

Olhando seus medos com uma lupa

1- Na primeira coluna Defina todos os medos que você tem relacionados a ideia de agir

Faça uma lista dos seus cenários mais apavorantes, suas dúvidas e todas as probabilidades que você cria na sua cabeça. Qual é o pior cenário que você imagina que pode

2 - Na segunda coluna (Evitar/Impedir) faça uma lista do que você pode fazer para reduzir a probabilidade que cada um dos cenários que você listou na coluna anterior aconteça.

Quais ações você poderia tomar para tornar esses cenários menos prováveis de acontecer? (Considere grandes e pequenas ações.)

3 - Na terceira coluna, (consertar) liste as maneiras pelas quais você pode reparar o dano, se o cenário que você definiu se tornem realidade.

Quais ações você poderia tomar para reparar o dano ou voltar ao mesmo estágio inicial? acontecer? O que pode dar errado? Escreva tudo sem julgamento.

Classifique o impacto desses cenários em uma escala de 1-10.

Sendo que 1 = para um impacto mínimo e 10 = para um impacto com alteração permanente na sua vida (algo irreversível)

E Se.....?

Definir

Evitar/Impedir

Consertar



Os Potenciais Benefícios da Ação

1 - Escreva todos os benefícios possíveis de uma simples tentativa ou até mesmo os benefícios possíveis de alcançar apenas parte do que quer conquistar ?

2- Classifique esses benefícios em uma escala de 1-10.

Sendo que 1 = para um impacto mínimo e 10 = para um impacto muito significativo (positivamente)

Quais podem ser os benefícios de uma tentativa ou de um sucesso parcial



Consequencias da falta de ação

1. Defina em cada uma das colunas (6 meses, 1 Ano e 3 anos) o que irá te custar emocionalmente, financeiramente e fisicamente não ter tomado a decisão de agir?

Qual o custo de não alcançar o que queria em...

Em 6 meses

Em 1 ano

Em 3 anos

