

# Teoria da Esperança- Torna a tua vida melhor

Três dimensões:  Objetivos  Percursos  Capacidade de Iniciativa.



## 1. Qual é o objetivo que queres trabalhar?

É importante tornar o teu objetivo:

- Especifico.
- Que consigas alcançar.
- Determinar um prazo para alcançar objetivo.

**Escreve o objetivo numa folha.**

Como te sentias se alcançasses esse objetivo?



## 2. Como é que vais alcançar o objetivo?

Escreve o teu percurso (Os percursos consistem em objetivos secundários distintos)

Objetivo secundário 1.

Objetivo secundário 2.

As pessoas esperançosas desenvolvem uma variedade de percursos para ser mais flexível alterarem o seu percurso.

Qual é o teu percurso alternativo? Tens plano B? e C?



## 3. Quais são os obstáculos internos e externos que antecipas ter?

Visualiza os possíveis obstáculos que poderás encontrar ao longo do percurso.



Às vezes é necessário contornar os obstáculos ou empurra-los para fora do caminho.

## 4. O que podes fazer para ultrapassar esse obstáculo?

Se x acontecer, eu faço y.

Se sentires que estás a perder a “paixão” ou que aparentas estar exausto durante o percurso, procura pensar de maneira diferente.

