

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:

- Específico.
- Mensurável.
- Determinar um prazo para alcançar objetivo.



Escreve o objetivo.

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.

