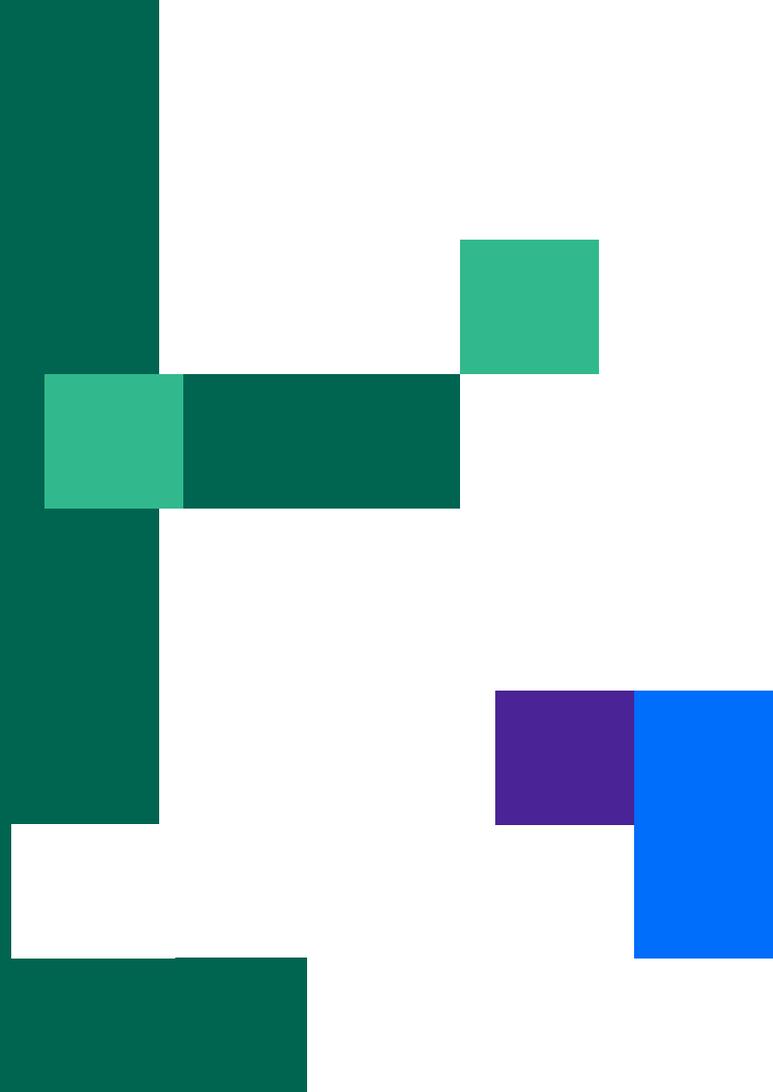




# Grade de Metas

2022





O que você quer?

O que você não quer?

O que você não tem?

**META**

**EVITAR**

O que você tem?

**PRESERVAR**

**ELIMINAR**





## A meta

- A meta deve depender de você e ser enunciada de forma positiva, concreta e objetiva em tempo presente. Estabeleça um prazo para alcançá-la.

Ex: Aprender javascript até março de 2022 | Participar de um bootcamp por semestre | Trabalhar como pessoa desenvolvedora na empresa T até agosto de 2022

Fuja das subjetividades, como "quero ser feliz" ou "quero ser bem sucedido". Foque naquela meta que quando alcançada te proporcionará a subjetividade desejada.





# Perdas e ganhos

- Descreva o seu cenário ao conquistar sua meta: o que dirão, o que você sentirá, o que estará fazendo e o que te possibilitará.
- Visualize com detalhes como a realização dessa meta deve afetar sua vida. O que vai ganhar, o que vai perder, como vai afetar sua vida e das pessoas que convivem com você.





# Objetivos e recursos

- Estabeleça objetivos intermediários. Eles podem te ajudar na percepção de que está no caminho certo. Quais são as evidências de que está se aproximando da conquista de sua meta?
- Liste todas as capacidades e recursos que já possui para conseguir sua meta. Inclua o que precisa adquirir ou desenvolver para chegar onde você quer.





# Mapeamento de riscos

- Reflita se você já quis esta meta antes e lembre-se de tudo que o impediu de alcançar.
- Liste os possíveis problemas, riscos e obstáculos. Elabore um plano de ação para lidar com essas dificuldades. Pense em alternativas caso algo interfira em seu plano.





Elabore um plano detalhando o que precisa ser feito e coloque em prática.

