

ALCANÇAR OBJETIVOS – Modelo AMAAC

Ação: Que ações vamos tomar e quando?

As ações que devo tomar são os exercícios de meditação e exercício físico, assim como pesquisas relativamente aos temas que quero abordar

Monitorizar: Como vamos monitorizar o nosso progresso?

Ir vendo sempre quais são os objetivos, se algum já foi cumprido e os que faltam cumprir

Ajustar: Quando, como e por que é que vamos ajustar/corrigir/rever os nossos objetivos?

Ao longo do percurso é importante ir ajustando os nossos objetivos, pois estes podem se alterar ou até mesmo para assinalar os que já foram cumpridos

Alcançar: Como é que vamos saber quando alcançamos os nossos objetivos?

Quando começar a sentir um sentimento de leveza e em paz comigo mesma

Celebrar: Quando e como é que vamos celebrar o nosso sucesso?

Quando sentir que os meus objetivos foram cumpridos

