Caminhos para o Crescimento

Seu crescimento começa aqui

Clareza

- **Observar:** excesso de prioridades
- **Refletir:** o que merece minha atenção agora?
- **Começar:** escolha 1 prioridade por 7 dias

Identidade

- **Observar:** viver para agradar os outros
- **Refletir:** quem eu quero me tornar?
- **Começar:** defina 3 valores inegociáveis

Energia e Limites

- **Observar:** cansaço e sobrecarga
- **Refletir:** onde estou gastando energia sem retorno?
- **Começar:** diga não a 1 excesso

Hábitos

- **Observar:** começos fortes e quebras rápidas
- **Refletir:** qual hábito sustenta meu objetivo?
- **Começar:** repita uma ação simples por 7 dias

Ação e Direção

- **Observar:** muito planejamento, pouca execução
- **Refletir:** qual é o próximo passo possível?
- **Começar:** aja hoje por 15 minutos

Disciplina

- **Observar:** depender da motivação
- **Refletir:** o que me faria agir mesmo sem vontade?
- **Começar:** crie um horário fixo

"Evoluir é um processo. Você não precisa mudar tudo de uma vez."

MEU ESPAÇO VIP