



Conversas com PNL apresenta

# E-BOOK OBJETIVOS

com Titá Rodrigues

Trainer Internacional de PNL, certificada pelo co-criador da PNL John Grinder, Carmen Bostic St Clair e Michael Carroll

uma perspetiva segundo a  
Programação Neurolinguística

Se, em algum momento,  
sentiu que a sua vida seguia sem objetivos  
definidos, este e-book é para si.



## 4 Introdução

Objetivos:  
será que os  
tenho? 6

7 O que é um  
objetivo?

De objetivos  
a resultados:  
7 passos 9  
para o  
sucesso

# TODOS TEMOS OBJETIVOS

# Introdução

A Isabel é freelancer e tem vivido ao ritmo das contas para pagar. Ela envolve-se constantemente em trabalhos e tarefas que lhe garantam, ao final do mês, que todas as despesas estejam saldadas, recomeçando do zero no mês seguinte, até completar um novo ciclo.

Aceita trabalhos e propostas na medida em que lhe vão preenchendo as necessidades que surgem com o normal desenrolar da vida enquanto os anos passam: pagar os estudos, comprar um carro, alugar uma casa, a chegada dos filhos e por aí fora. Da mesma forma, decide as despesas que chama de “extra” de acordo com a garantia das contas pagas. Investimentos como férias, saídas para jantar, um espetáculo, uma peça de roupa nova e tudo o que não seja vital para a sua sobrevivência acontece de acordo com a disponibilidade de cada mês. O que, no caso da Isabel, significa que raramente acontece. A cada mês tem a sensação que se gastar todos os seus ganhos, pode não vir a ter trabalho no mês seguinte e vive com a constante preocupação de se salvar.

Em tempos, quando optou por trabalhar por conta própria, a Isabel planeava ter uma maior liberdade de horários para consolidar a sua carreira de fotógrafa especializada na área da moda. Mas, percebendo que, no início de um projeto, os lucros podem não ser suficientes, foi aceitando todos os trabalhos que lhe chegavam, sem ponderar se estavam alinhados com a sua primeira intenção. Aos poucos, foi deixando de pensar muito sobre o assunto, contentando-se apenas com o facto de ter trabalho. A vida era como era e a dela deixara de ter disponibilidade de tempo para refletir sobre a forma como evoluía.

Até ao dia em que, para acompanhar o desejo de uma amiga, Isabel acompanhou-a a uma ação de formação. Um dos temas abordados foi o da importância de definir objetivos. Falou-se de objetivos da empresa, objetivos de vendas, objetivos profissionais e objetivos pessoais. O tema não lhe era estranho.



Reconheceu que, em tempos, tivera objetivos pessoais e profissionais mas, em algum momento no passado, ficaram esquecidos no meio dos acontecimentos da vida. Num primeiro impacto, a Isabel sentiu-se perdida. Ao tentar fazer os exercícios propostos, Isabel chegou à conclusão que não tinha objetivos pessoais. Há muito tempo que não refletia sobre eles e nem sequer se apercebera que tinham ficado esquecidos algures lá atrás. E agora, quase a chegar aos 50 anos de idade, aquela formação dizia-lhe que todos temos objetivos. O que seria o caso dela, então? Isabel sentiu-se, então, frustrada.

Contudo, sem razão. A definição de objetivos é algo mais vasto do que simples listas de performance. O facto de descobrir que, aparentemente, não tem objetivos para a sua vida não só não é real nem faz de Isabel um caso único. Na verdade, a necessidade de definir e cumprir objetivos tem-se vindo a transformar em mais uma fonte de pressão social, como se a vida fosse vivida numa constante corrida, com o único propósito de queimar etapas.

Se, em algum momento lhe aconteceu a si sentir que, tal como a Isabel, a sua vida segue sem objetivos definidos, com a sensação de que navega num barco à deriva, aparentemente sem rumo, este livro pode ajudá-lo a desmistificar essa sua crença.

Ao longo das próximas páginas vamos, em conjunto:

- Clarificar o que são objetivos e como nos podem ser úteis
- Identificar os nossos objetivos pessoais apenas com uma pergunta
- Concretizá-los através de um processo de sete passos fundamentais.

# Objetivos: será que os tenho?

Existem dois padrões no quais tendemos a cair quando ouvimos falar de objetivos:

- Acreditamos que não temos objetivos;
- Sabemos quais são os nossos objetivos mas não conseguimos concretizá-los.

**Antes de mais, todos temos objetivos.** No limite, pode ser uma coisa tão simples como não querer ter objetivos. O que acontece é que, vivendo numa sociedade que se tornou obcecada por uma particular definição de excelência e sucesso, por vezes, objetivos que estejam fora do âmbito da performance profissional e do sucesso pessoal são desvalorizados de tal forma que deixam de ser considerados objetivos. Esta pode ser uma das causas para a nossa dificuldade quer em defini-los quer em atingi-los.

Qualquer pessoa pode, em determinado momento da sua vida, ambicionar não fazer absolutamente nada, tenha isso o significado que tiver dentro da sua realidade. Isto não significa que a pessoa não tenha objetivos. Naquele momento, esse é o objetivo. Quando o define, conscientemente como tal, pode começar a orientar-se para transformá-lo em resultado, ou seja, realmente não fazer nada.

Num outro exemplo, uma mulher pode chegar a um momento alto da sua carreira, desistir dos seus objetivos profissionais e dedicar-se exclusivamente à educação dos filhos. Isto não significa que tenha perdido ou abdicado dos seus objetivos. Simplesmente direcionou-os para a família, para o acompanhamento das crianças em full-time. É um objetivo tão válido como outro qualquer.

No caso da Isabel, ao contrário daquilo que ela julga, também é verdade que os objetivos existem na sua vida. E mais, são atingidos de forma regular. Ou seja, o seu objetivo, a cada mês, é pagar as suas contas ou, por outras palavras, ganhar o dinheiro suficiente para cobrir as despesas. Contudo, não tendo sido conscientemente definido por ela e, por estar convencida que não tem objetivos, a Isabel corre o risco de se tornar também um barco à deriva. E, como tantos de nós, se nos mantemos fora do controlo do leme da nossa vida, sem uma definição clara e consciente dos nossos desejos, arriscamos passar a vida a cumprir os objetivos dos outros, o que pode ser fonte de uma grande frustração.



# O que é um objetivo?

Concretamente, de que falamos quando falamos de objetivos? Vejamos este conto oriental:

Um jovem ambicioso, prestes a iniciar-se na sua vida profissional, há muitos anos que seguia o sucesso de um guru que, por onde quer que passasse, arrastava multidões atrás dele. Quando descobriu que aquele velho sábio estaria na sua cidade a dirigir um evento, o rapaz viu aí uma boa oportunidade de falar com ele. Mais do que tudo, o jovem desejava saber qual o segredo para aquele mestre ter tanto sucesso na vida. Inscreveu-se no evento e, imediatamente, começou a tentar chegar à fala com o guru. Encontrou a oportunidade desejada numa das pausas para café. Aproximou-se, timidamente e perguntou-lhe:

- Mestre, eu admiro muito o seu trabalho. Sigo-o há já alguns anos e observo o seu sucesso crescente. O que eu mais quero saber neste evento é o segredo de todo o seu sucesso. Qual é a fórmula secreta para toda esta sua popularidade e riqueza?

O guru observou-o minuciosamente e, depois de uma pausa, perguntou-lhe:

- Queres saber como é que eu cheguei até aqui, é isso, meu rapaz?

- Isso mesmo, respondeu o jovem entusiasmado. Depois de nova pausa, o guru disse-lhe:

- Muito bem. Partilharei contigo o meu segredo. Para isso, terás de vir ter comigo à praia, amanhã às seis da manhã. Aceitas?

Intrigado sobre o que teria aquele homem para lhe mostrar na praia a uma hora tão matutina e, simultaneamente, entusiasmado com a perspectiva de ficar na posse do segredo do velho homem, o rapaz concordou, sem hesitar. No dia seguinte, às seis da manhã em ponto, assim que colocou os pés na areia, o jovem viu que o guru já lá estava, a acenar-lhe ao longe. Antecipando um momento formal, de importância vital para o seu futuro, o rapaz optara por se vestir a rigor, de fato e gravata.

Ao aproximar-se, o guru saudou-o calorosamente:

- Bom dia, meu jovem. Vejo que estás pronto. Segue-me.

E, com um aceno de mão, o guru começou a caminhar em direção ao mar. O rapaz estranhou mas, obediente e determinado, seguiu-o, mesmo arriscando estragar os seus elegantes sapatos que se enterravam na areia a cada passo. Quando atingiram a beira mar, ao verificar que o guru continuou a caminhar, entrando na água, o jovem hesitou.



O velho homem olhou para trás e insistiu:

- Vem, vem. Segue-me, não pares.

Mesmo estranhando, o rapaz continuou a segui-lo. Afinal estava prestes a conhecer o segredo do sucesso daquele homem. Entraram os dois no mar e continuaram em frente, sem parar. A água chegou aos joelhos, depois atingiu a cintura. O fato do rapaz ficou, totalmente encharcado. O jovem não via indícios de que o mestre fosse parar em algum momento. Detetando a dúvida no jovem, o guru virou-se de novo para trás e perguntou-lhe:

- Não vens? Mas afinal queres ou não queres saber o segredo que faz de mim aquilo que eu sou?

- Claro que sim!, respondeu-lhe

- Então segue-me, insistiu o guru, sem parar de caminhar.

Quando a água já lhe atingia o pescoço, o rapaz começou a ficar seriamente desconfiado. Perguntou-se mesmo se aquele velho seria bom da cabeça. Abrandou o passo e observou o mestre afastar-se cada vez mais dele, na sua caminhada determinada.

Novamente, como se lhe adivinhasse os pensamentos, o guru voltou-se para trás e disse:

- Como é, rapaz? Eu não estou aqui para perder tempo! Queres ou não saber?

- Sim, respondeu o jovem hesitante.

- Então anda, vem!

Avançaram ainda mais um pouco até a água ficar praticamente à altura do nariz do jovem. O guru parou finalmente, aproximou-se e, num movimento repentino e inesperado, colocou a sua mão sobre a cabeça do jovem e empurrou-a para debaixo de água. Sentindo-se sem ar, o rapaz começou a esbracejar e a tentar libertar-se daquela pressão. O guru retirou então a mão, o rapaz voltou ao cimo da água, respirou e, logo de seguida, o guru voltou a empurrar a sua cabeça para debaixo de água. A cena repetiu-se mais duas vezes. Quando o rapaz se começava a sentir chegar ao limite da aflição, sem fôlego, o guru retirou definitivamente a mão da sua cabeça. Observou-o em silêncio, deu-lhe tempo para recuperar o ar, regular a respiração e abrandar as batidas cardíacas. Quando se recompôs, o rapaz estava visivelmente furioso. Sem desviar o olhar, o guru perguntou-lhe calma e firmemente:

- Há pouco, quando estavas debaixo de água, o que é que tu mais querias nesta vida?

Com toda a sua irritação, o rapaz respondeu-lhe prontamente, num grito:

- Respirar!

Foi então que o guru lhe disse:

- Quando tu desejares ter sucesso na vida com a mesma intensidade que hoje desejaste respirar, terás ainda mais sucesso que eu.

Um objetivo deve ser algo que desejamos, realmente, muito. Uma consciência clara e concreta de que o que se deseja é um querer e uma necessidade que ainda não foi alcançada. Por estas razões, no âmbito da Programação Neuro Linguística, o termo **objetivo** é substituído por **resultado**, simplesmente porque resultado é algo surge quando alcançamos, algo que temos uma intenção efetiva de atingir. Desta forma, quando surgir uma ideia que desconfia que possa ser um objetivo, um resultado que quer alcançar, coloque-se, antes de mais nada, a seguinte questão:

“Desejo isto com a mesma intensidade com que preciso de respirar?” Se a resposta for positiva, está perante um objetivo, pronto para avançar em direção à sua concretização em sete simples passos. Vamos a isso?

## De objetivos a resultados | 7 passos para o sucesso

O cérebro humano é, ainda hoje, um órgão com muitos mistérios à luz da ciência. Sabe-se que tem um potencial tão grande que ainda não foi possível a nenhum investigador encontrar o seu limite.

Como tal, torna-se uma fonte de ferramentas e recursos únicos que nos capacita para conduzir o rumo da nossa vida com sucesso em direção ao nosso ideal de felicidade, assim o saibamos utilizar a nosso favor.

Ao limitarmos o seu uso, estamos a limitar-nos a nós mesmos, ainda que de forma inconsciente. Mas, se aprendermos a usá-lo como aliado, a mente tem o poder de nos tornar aptos a concretizar todos os sonhos que tivermos para nós mesmos. É neste âmbito que a PNL atua e nos pode ajudar a transformar os nossos objetivos em resultados concretizados. Percorra estes sete simples passos com determinação, confiança e sem hesitar e comprove isto mesmo.

### 1. Descreva com precisão

Se todos os sete passos são fundamentais para o sucesso, talvez este seja crucial. A forma como definimos um objetivo para nós próprios é a forma como é literalmente interpretada pelo nosso cérebro. Por exemplo, se definir o seu objetivo como:

“Quero ganhar mais dinheiro até ao final deste ano” significa que terá sido atingido se, em dezembro, tiver mais cinquenta cêntimos na sua conta bancária. Provavelmente não era esta a sua expectativa quando o elaborou apesar de, em bom rigor, aquilo que pediu ter sido cumprido.

O seu cérebro interpretou o seu objetivo à letra e, colaborou consigo, ajudando-o a elaborar estratégias para o propósito. Quando apareceram os 50 cêntimos, deixou de se manter alerta. Objetivo atingido!

Imagine que volta a elaborar o mesmo objetivo mas agora da seguinte forma: "Quero ganhar mais 100 mil euros". O objetivo tornou-se específico, sem dúvida quantificável. Mas não estranhe se, daqui a um ano, dez ou vinte, o seu objetivo ainda não tenha sido atingido. Na realidade, descreveu claramente a quantia de dinheiro que quer ganhar. Contudo, faltou balizá-lo no tempo. Outro exemplo ainda: imagine que não gosta do seu emprego e deseja mudar para algo melhor. Define então o seu objetivo como: "Não quero continuar neste emprego". Com esta frase, tudo pode acontecer, inclusivamente, ficar inesperadamente desempregado, o que estava longe de ser o seu objetivo. Desta forma, tal como é importante especificar e temporizar os seus objetivos, elabore-os sempre a partir de uma premissa positiva.

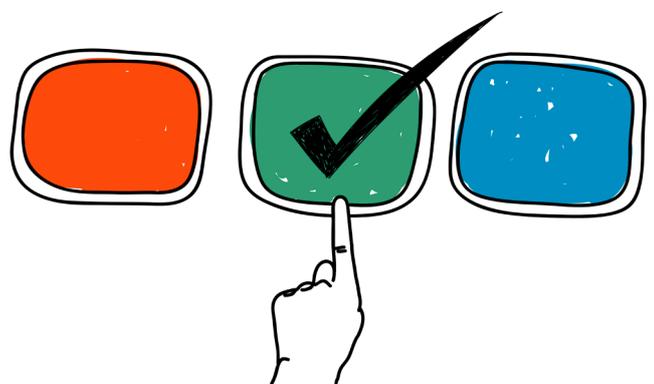
Quando descrever um objetivo, utilize um modelo extensivamente utilizado no meio corporativo. É conhecido, entre empresários, gestores e estrategas como o modelo SMART, uma acrónimo para as palavras inglesas Specific (específico), Measurable (mensurável), Realistic (realista), Achievable (alcançável), Timed (temporizável).

Pela sua eficácia, a PNL sugere a utilização deste modelo para a elaboração de qualquer objetivo, seja ele pessoal ou profissional. Contudo, a PNL não se fica por aqui. Disponibiliza ainda outras ferramentas.

## 2. Clame propriedade

Quantos de nós seguiram um determinado rumo profissional por influência dos pais? Se nasceu numa família de médicos, de forma mais ou menos consciente, pode estar incutido em si o objetivo de também se tornar médico. Se este fator estiver alinhado com a sua vontade e desejo, tudo está certo. Mas se existem em si outros sonhos, ao definir como objetivo concluir um curso de medicina, pode estar a assumir como seu, um desejo que é propriedade dos seus pais. Da mesma forma, um fumador que chega a uma clínica anti-tabágica e, em resposta à pergunta: "porque é que quer deixar de fumar?" diz "porque a minha mulher não gosta" tem muito menos probabilidades de obter resultados do que o outro que responde "porque estou empenhado em adotar um estilo de vida mais saudável".

Reflita bem sobre o objetivo que está a definir para a sua vida e certifique-se que é genuinamente seu.



### 3. Crie o contexto

Somos seres sensoriais. É a partir dos cinco sentidos que estabelecemos ligação entre a nossa mente e o mundo exterior. É com base neles que conhecemos, analisamos e classificamos a realidade que nos cerca. Os órgãos dos sentidos são, desta forma, essenciais em qualquer processo em que estejamos envolvidos. A PNL ensina-nos a servimo-nos deles como potenciadores dos nossos recursos internos de forma a conseguirmos espelhá-los eficazmente no mundo que nos rodeia. Desta forma, podem ser também muito úteis para nos apoiar no processo de transformar objetivos em resultados. Depois de elaborar um objetivo de forma específica, certificando-se que é realmente seu, mergulhe ainda mais a fundo na realidade que está a querer criar. Isto é, crie um contexto onde o resultado pretendido possa acontecer. Para tal, responda a três perguntas simples:

- Onde, especificamente, eu quero este resultado?
- Quando, precisamente, eu quero vê-lo acontecer?
- Em que cenário ou em que circunstâncias eu confirmo a sua concretização?

Permita-se a fechar os olhos e recorrer à ajuda dos cinco sentidos. Imagine-se a viver o momento desse resultado. Visualize-se no local, no momento e no contexto em que o atingiu. Repare no que vê, ouve e sente nesse cenário. Dê conta do que está a fazer nesse momento. Registe o que sente nessa circunstância, já com o objetivo concretizado. Fica, assim, na posse do cenário que lhe trará a confirmação de que chegou ao resultado a que se propôs.

### 4. Elabore um método de evidência

Ao planear uma viagem, vai ter de se certificar que está na direção certa. Imagine que vai viajar de avião. Quando chega ao aeroporto, vai querer certificar-se que entra no avião certo que o levará ao seu destino ao mesmo tempo que garante que está a despachar a bagagem no mesmo voo. Para tal, verifica o número de voo no bilhete e compara-o com o número correspondente no balcão de check-in. Antes de embarcar, volta a compará-lo com o número constante da porta de embarque e, em todo o percurso, mantém-se atento aos anúncios para se certificar que está a cumprir o horário do voo.

Ou seja, vai procurando evidências que lhe garantem que se está a dirigir para o avião certo, na hora certa que o transportará até ao destino pretendido. Fazemos exatamente o mesmo processo numa viagem de carro. Ao iniciar uma viagem entre Lisboa e Faro, vamo-nos certificando que estamos na autoestrada certa, verificando se o combustível é suficiente e garantindo que não deixamos passar a saída correta. A elaboração de um objetivo é como o início de uma viagem. Vai passar por diversas etapas. Assim, é fundamental estar consciente dessas etapas, definindo-as bem para poder quantificar e confirmar o seu progresso. É importante que se certifique que estão a ser cumpridas, é a forma de garantir que está no caminho certo. Neste ponto em particular, é igualmente importante manter a flexibilidade, certificando-se que encontra várias formas de chegar ao destino, ou caminhos alternativos para chegar ao resultado a que se propôs. Desta forma, mantém-se preparado para lidar com qualquer imprevisto que possa surgir.

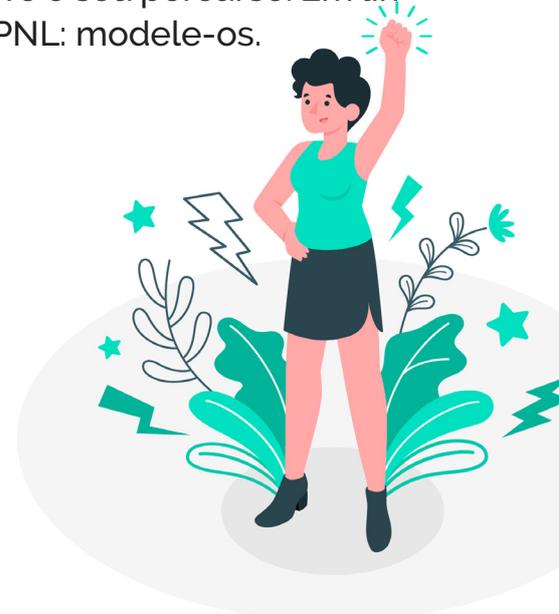
## 5. Reúna recursos

Faça um levantamento dos recursos que necessita para atingir o resultado a que se propôs. Tanto aqueles que necessita de obter como os que já possui. Pode dividi-los em quatro categorias:

- **Recursos materiais** - Por exemplo um espaço de trabalho, uma secretária, um computador, ou qualquer objeto que necessite para cumprir o seu objetivo. Aqui pode também incluir o investimento que será necessário em termos financeiros. Por exemplo, se o seu objetivo for aprender a tocar piano, provavelmente será boa ideia ter acesso a um piano para poder praticar.

- **Recursos humanos** - Podem ser familiares, colegas de trabalho, amigos ou qualquer pessoa a quem necessite recorrer para chegar à sua meta.

- **Modelos** - Ainda no âmbito das pessoas, é importante identificar alguém que já tenha eventualmente percorrido o caminho que está agora a iniciar. Por exemplo, se o seu objetivo é tornar-se fotógrafo profissional, procure profissionais cujo trabalho admira. Estude os métodos que utilizam, inspire-se naquilo que fazem, procure as mesmas fontes de conhecimento. Pode até mesmo abordá-los e questioná-los sobre o seu percurso. Em linguagem de PNL: modele-os.



- **Recursos internos** - Faça um levantamento de todas as qualidades e capacidades pessoais que possui que podem ser fundamentais para a concretização do seu objetivo. Pode ser, por exemplo, a sua formação em gestão, no caso de querer abrir uma empresa, a sua capacidade de resiliência, se o seu objetivo for vencer uma maratona ou a forma como enfrenta o medo, caso o seu objetivo seja fazer um salto de pára-quedas.

É normal que, no início, sinta que lhe faltam recursos. Se os tivesse já todos consigo provavelmente não teria tido necessidade de definir esse objetivo porque já o teria atingido. Mais normal ainda é esta tomada de consciência lhe provocar um sentimento de receio, medo até. Lembre-se que o medo é, antes de mais, um mecanismo de autopreservação e não um inimigo. Graças ao medo, não atravessamos uma estrada sem nos certificarmos se vêm carros ou se o semáforo do peão está verde. É o medo que nos mantém vivos e saudáveis. Olhe para ele sob esta perspectiva e utilize-o para prever soluções para os desafios que ele está a fazê-lo antecipar. Lembre-se que a mente tem um poder infinitamente maior do que aquele que, à partida, julgamos. Imagine-se já com todos os recursos que necessita, comporte-se como tal e permita-se, com isto, minimizar alguma crença negativa que tem relativamente a si ou a qualquer situação.

## 6. Identifique a ecologia

O conceito de ecologia, no âmbito da PNL, não está diretamente ligado à preservação do meio ambiente no geral. Refere-se à preservação da qualidade do ambiente interno de cada um. Por outras palavras, definir se algo é ecológico para nós, à luz da PNL, significa verificar se é algo que não interfere com o nosso bem estar, com a nossa saúde, os nossos desejos, os nossos valores ou coloque em causa a nossa harmonia interna. Desta forma, este passo é, também ele, indispensável. Por exemplo, alguém define como objetivo uma promoção na carreira profissional. Isso significa mais horas de trabalho, mais investimento de tempo no escritório, mais concentração nas responsabilidades profissionais.

Também significa menos tempo para a família, menos disponibilidade para os filhos, menos atenção às tarefas domésticas. Para algumas pessoas esse "sacrifício" do tempo familiar pode não ser ecológico. Simplesmente não querem diminuir o tempo de qualidade em casa. Então, talvez o objetivo da promoção não seja muito ecológico.

Pode comprometer o alcance dos resultados desejados e criar frustração que poderia ter sido evitada. Isto não significa que é necessário abdicar desse objetivo. Pode significar apenas a necessidade de uma reformulação de modo a criar uma maior harmonia em ambas as áreas da vida. Uma das formas de cumprir esta etapa e certificar-se da ecologia do objetivo que definiu é responder, com toda a gentileza para consigo mesmo, a estas quatro perguntas:

- O que acontecerá se eu conseguir?
- O que não acontecerá se eu conseguir?
- O que acontecerá se eu não conseguir?
- O que não acontecerá se eu não conseguir?

Lembre-se que cada escolha que faz numa das esferas da sua vida atinge qualquer uma das outras. Um aspeto pode desviar recursos de outro. É fundamental estarmos conscientes disto e perceber se desejamos ou estamos disponíveis para que assim seja.

## 7. Avance

Tendo percorrido todos os passos anteriores, resta-lhe apenas um: avançar. Já ouviu, certamente, o provérbio oriental "uma viagem de mil milhas, começa com o primeiro passo".

Não podia expressar melhor este sétimo aspeto. Se o desejo de alguém é ficar em boa forma física e se, mesmo tendo cumprido todas as tarefas anteriores, continuar sentado no sofá em frente à televisão a comer batatas fritas de pacote, dificilmente atingirá o objetivo a que se propôs, por muito bem estruturado que esteja.

Neste ponto, identifique qual a primeira ação que deve tomar para iniciar esta viagem em direção aos resultados que se propôs alcançar. Evite que seja uma ação extremamente difícil. Comece pelo simples para não correr o risco de desmotivar logo à partida. Se, como primeiro passo, seguindo o exemplo anterior, tivesse sido definido começar por correr 20 quilómetros, comprometeria as probabilidades de cumprir o objetivo. Criaria frustração e causaria a ilusão de que o objetivo proposto seria inalcançável. Mas se como primeiro passo, definisse caminhar durante 20 minutos na manhã do dia seguinte, a probabilidade de sucesso seria muito maior. Algo fácil e perfeitamente exequível que causará uma enorme satisfação e sensação de dever cumprido, aumentando a motivação para evoluir um pouco mais a cada dia.

Pronto para começar a concretizar objetivos? Lembre-se que não é a dimensão que define a importância de um objetivo ou o descuidar de algum destes passos. Tão importante é um objetivo, aparentemente mais simples e alcançável a curto prazo, como terminar a tese de final de curso, como um objetivo maior e alcançável num prazo mais alargado de tempo, como pode ser, por exemplo, escrever e publicar um romance. Elabore-os com a mesma dedicação e foco, mantendo presente a consciência de que o que está a estabelecer como objetivo é exatamente aquilo que deseja e pretende transformar em resultado.

Avance a partir de uma posição de excelência e mantenha-se flexível para os ajustes necessários que poderá ter de fazer pelo caminho.

**Preparado?**  
**3... 2... 1... Partida!**





**E-BOOK**  
**OBJETIVOS**

Conversas com PNL © Abril 2024