



RECURSOS COMPLEMENTARES

9 — E-book: 7 passos para transformar objetivos em resultados

Ao longo deste minicurso, explorou a influência do estado nas ações que realiza e nos resultados que consegue alcançar.

Mas saber onde queremos chegar também faz diferença.

Um objetivo pouco claro pode deixar-nos sem direção, mesmo quando estamos disponíveis para agir. Um objetivo bem definido ajuda-nos a reconhecer o caminho, os recursos necessários e o primeiro passo a dar.

Como recurso complementar, disponibilizamos-lhe o e-book:

De objetivos a resultados — 7 passos para o sucesso

Neste e-book, será convidado a escolher um objetivo e a trabalhá-lo através de sete passos:

1. Descrevê-lo com precisão;
2. Verificar se é verdadeiramente seu;
3. Definir o contexto em que pretende alcançá-lo;
4. Identificar como saberá que está a avançar;
5. Reconhecer os recursos de que necessita;
6. Avaliar o impacto da sua concretização nas diferentes áreas da sua vida;
7. Escolher uma primeira ação e avançar.

Antes de começar, pense num objetivo que seja importante para si.

Não precisa de ser um grande projeto. Pode ser algo simples, desde que tenha significado e esteja disponível para dar um primeiro passo na sua direção.

Ao percorrer o e-book, procure não se limitar a ler. Responda às perguntas, faça os exercícios e relacione cada passo com o objetivo que escolheu.

E-book: De objetivos a resultados – 7 passos para o sucesso

[\[Tenha aqui acesso ao e-book\]](#)

Um objetivo começa a transformar-se em resultado quando deixa de ser apenas uma intenção e começa a orientar escolhas e ações concretas.