COLEÇÃO METHOD · PILAR 6 · BÔNUS

Seus bônus exclusivos

Materiais práticos do livro Da Meta à Ação

PILAR 6 DE 6 · DIREÇÃO

METHOD

MENTALIDADE METHOD

PILAR 6 · COLEÇÃO METHOD

Seus bônus exclusivos

Da Meta à Ação

Estes materiais foram criados para você sair da teoria e colocar o pilar em prática, dia após dia. Use na ordem que preferir: cada um funciona sozinho.

- **Bônus 1:** Planner de metas e visão de 5 anos
- **Bônus 2:** Plano de ação semanal
- **Bônus 3:** Checklist de revisão trimestral
- **Bônus 4:** Áudio guiado: Direção e escolhas

ÁUDIO GUIADO

Direção e escolhas

Cerca de 5 minutos para começar o dia lembrando do que importa.

Ouça na página de bônus: **mentalidademethod.com/bonus/direcao**. Use fones de ouvido e escolha um momento tranquilo.

Estes materiais tratam de hábitos e rotina e não substituem acompanhamento médico ou psicológico. Se você está em sofrimento, procure um profissional. Em crise, ligue para o CVV (188, 24 horas). Em emergência, SAMU (192).

Quando procurar um profissional
Procure um médico ou psicólogo se tristeza, cansaço, ansiedade ou alterações de sono durarem duas semanas ou mais. Pensamentos de se machucar: CVV 188. Dor no peito ou falta de ar: SAMU 192.

BÔNUS 1 DE 4

Planner de metas e visão de 5 anos

Reserve um momento tranquilo e responda com calma. Releia uma vez por mês.

Minha visão de carreira em 5 anos: _____

Minha visão financeira em 5 anos: _____

Minha vida pessoal e minhas relações em 5 anos: _____

Principal obstáculo: _____

O que farei quando ele aparecer: _____

Minhas 3 grandes metas

1. _____
2. _____
3. _____

Se você não cria sua visão de futuro, acaba vivendo a visão de outra pessoa.

BÔNUS 2 DE 4

Plano de ação semanal

Para cada área importante, defina uma ação concreta para esta semana, o prazo e o status.

Área	Ação da semana	Prazo	Status
Carreira			
Finanças			
Saúde			
Relações			
Desenvolvimento			
Outro			

Uma meta grande se alcança uma semana de cada vez.

BÔNUS 3 DE 4

Checklist de revisão trimestral

A cada 90 dias, reserve um momento para revisar a rota.

O que funcionou bem nos últimos 90 dias: _____

O que não funcionou como eu esperava: _____

O que precisa mudar nos próximos 90 dias: _____

Minha visão e minhas metas ainda fazem sentido? O que muda: _____

O que eu celebro: _____

Reajustar a rota não é fraqueza. É inteligência de quem sabe navegar.

Pilar 6 de 6: Direção

Da Meta à Ação faz parte do METHOD, uma jornada de 6 pilares que se reforçam.

M E T H O D

Siga @mentalidademethod para conteúdos e novidades da Coleção METHOD.

© 2026 Mentalidade Method. Desenvolvido com apoio de ferramentas de inteligência artificial, a partir do método M.E.T.H.O.D.