



SAINDO DO BURACO

(Instrumento de Aceleração de Resultados)

Este é um exercício muito simples. Quando você se sentir preso, apenas pergunte a si mesmo as 5 questões simples que seguem abaixo para fazer um auto *brainstorm* e ver surgir várias ideias novas e então, escolha 3 ações para te fazer avançar e sair do buraco.

Inicialmente, qual é o seu objetivo – como/onde você gostaria que as coisas fossem diferentes?

Agora, responda as 5 simples perguntas abaixo:

- Identifique, PELO MENOS, 3 respostas para cada questão que te aproximam do objetivo acima.
- Não PENSE, apenas leia a questão, coloque a caneta no papel e ESCREVA!

1. O que você poderia PARAR de fazer?

--	--	--

2. O que poderia fazer MENOS?

--	--	--

3. O que você poderia fazer MAIS?

--	--	--

4. O que você poderia CONTINUAR fazendo?

--	--	--

5. O que você poderia COMEÇAR a fazer?

--	--	--

Então, quais as ações que você vai adotar para se empoderar, se libertar e se mexer? **De forma simples, SAIR DO BURACO!** Escolha ações que são **facilmente executáveis** e escreva-as nos espaços abaixo!

1ª Ação – algo que você pode fazer **Agora!** (Nesse momento ou no fim do dia de hoje) _____

2ª Ação _____ Quando _____ (essa semana)

3ª Ação _____ Quando _____ (esse mês)

Agora, copie essas **AÇÕES** em notas adesivas (post it) e cole-as no seu carro, na carteira, no seu armário, na porta da geladeira, na mesa de trabalho, na escrivaninha ou em qualquer lugar em que você as veja com frequência. E claro, **BOTAR PRA FAZER!**