

Como montar seu Projeto de Vida

Há várias maneiras de montar um Projeto de Vida. Apresentaremos aqui um modo básico, mas sinta-se a vontade para adotar os caminhos da sua própria intuição e fazer algo personalizado, afinal de contas, é o Projeto de sua Vida.

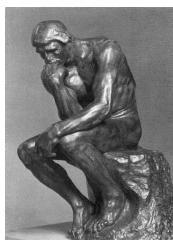
Um Projeto de Vida pode ser feito utilizando um caderno ou um fichário. E pode traduzir uma ou mais áreas ou aspectos da sua vida. Vamos apresentar oito (8) áreas ou aspectos:

Coloque seu nome e divida igualmente o caderno ou fichário em oito (8) partes que serão as oito (8) áreas:

- Área Física
- Área Espiritual
- Área Intelectual
- Área Familiar
- Área Social
- Área Financeira
- Área Profissional
- Área Ecológica

Em cada uma das oito (8) áreas você colocará as metas correspondentes. Acompanhe o seu coração e inicialmente coloque em cada área uma meta, objetivo ou sonho que você realmente deseja alcançar.

Medite e tranquilize-se e entre em contato com seu Ser mais profundo para descobrir o que você realmente quer. A partir deste ponto, empregue a razão para questionar o que será indispensável fazer para alcançar tal finalidade.



Cada resposta será um novo alvo para alcançar o seu sonho. Determine uma data para que cada meta seja cumprida e escreva tudo em seu Projeto de Vida.

Você pode tanto pôr todas as metas uma embaixo da outra, ou pôr cada meta em uma folha de papel separada, assim poderá ir destacando cada folha conforme alcança seus objetivos.



As oito (oito) áreas estão inter-relacionadas, ou seja, para a conquista de uma meta em uma área, talvez seja necessário colocar uma outra meta em outra área.

Exemplo de uma área de Projeto de Vida:

Área Física:

- Eu vou alcançar saudavelmente o peso de 70 kg até o dia.....
- Eu vou ter uma alimentação balanceada e saudável todos os dias a partir de hoje.
- Eu vou praticar caminhada pelo menos 30 minutos por dia a partir de hoje.
- Eu vou fazer um check-up médico uma vez por ano.

Sobre as áreas:

Área Física: está relacionado com o seu corpo físico. O nosso corpo é o meio pelo qual podemos manifestar toda nossa essência. O que você anda fazendo para manter seu corpo saudável?



Área Espiritual: está relacionado com o seu auto-desenvolvimento como Ser. O que você anda fazendo para manter sua paz de espírito, seu amor por você e pela vida? O que está fazendo para entrar cada vez mais em contato com o seu coração?



Área Intelectual: está relacionado ao seu aprendizado. Quantos livros você tem lido? Tem feito algum curso ultimamente relacionado a qualquer área de sua vida? Tem ido ao teatro, concertos, cinema? O quanto tem estudado ultimamente?



Área Familiar: está relacionado aos relacionamentos familiares. Como você tem tratado os familiares próximos de você? O que o está impedindo de ter um relacionamento mais amoroso e harmonioso com todos os seus familiares?



Área Social: está relacionado com a sociedade como um todo. O que você tem feito para viver numa sociedade mais justa? Tem doado seu tempo ou amor à alguma instituição de caridade? O que tem feito para ajudar o próximo?



Área Financeira: está relacionado com suas finanças. Você tem planejado como vai poupar dinheiro para o futuro? Aonde tem investido o seu dinheiro? Tem uma planilha de gastos e lucros?



Área Profissional: está relacionado com sua carreira. Você está na profissão que deseja? Você sabe qual o seu objetivo e o que você realmente quer? Pretende mudar de profissão? Pretende crescer na profissão que está? Qual é a motivação (motivo para ação) que o faz estar nesta profissão?



Área Ecológica: está relacionado com a natureza e o planeta Terra. O que você tem feito para viver em harmonia com a natureza? Tem algum programa de coleta seletiva de lixo? Como está o consumo de água em sua residência? Tem desperdiçado água? O que você tem feito para cuidar do meio-ambiente em que vivemos?



Comece agora!!! Trate com muito carinho seu Projeto de Vida e leia-o sempre que possível em voz alta e mentalmente, visualizando cada meta como se já tivessem acontecido.



Fonte: <http://www.pensamentopositivo.com.br/>