

MEU PROJETO DE 30 DIAS

Use este caderno junto ao projeto da página 31 da apostila. Registre o que acontece e ajuste o plano a partir da experiência.

SITUAÇÃO E DIREÇÃO

Que cena quero ver diferente ao final do mês?

PRIMEIRA AÇÃO · EM ATÉ 48 HORAS

O que farei, quando e onde? Que registro mostrará o que aconteceu?

PRÁTICA E RETOMADA

Como a ação entra na rotina? Onde volto se interromper?

APOIO E LIMITES

Que ajuda vou pedir, a quem e com qual limite de privacidade?

Minhas quatro revisões: 1 ____/____ 2 ____/____ 3 ____/____ 4 ____/____

As revisões são pessoais. Apoio depende de um acordo com a pessoa escolhida. Mentoria e encontros adicionais não estão incluídos.

COMEÇAR E OBSERVAR

Olhe os registros antes de avaliar o período. Uma interrupção também traz informação sobre o que precisa mudar.

O QUE FIZ DE VERDADE

Que ação realizei? Quando? Que registro ficou?

O QUE AJUDOU E O QUE DIFICULTOU

Considere tempo, ambiente, conhecimento, relações e limites.

O QUE ISSO MOSTRA

Que diferença percebo na situação inicial? O que ainda não sei?

MEU PRÓXIMO AJUSTE

O que vou manter, mudar ou retomar? Quando será a próxima tentativa?

AJUSTAR AO DIA REAL

Olhe os registros antes de avaliar o período. Uma interrupção também traz informação sobre o que precisa mudar.

O QUE FIZ DE VERDADE

Que ação realizei? Quando? Que registro ficou?

O QUE AJUDOU E O QUE DIFICULTOU

Considere tempo, ambiente, conhecimento, relações e limites.

O QUE ISSO MOSTRA

Que diferença percebo na situação inicial? O que ainda não sei?

MEU PRÓXIMO AJUSTE

O que vou manter, mudar ou retomar? Quando será a próxima tentativa?

RETOMAR E PEDIR APOIO

Olhe os registros antes de avaliar o período. Uma interrupção também traz informação sobre o que precisa mudar.

O QUE FIZ DE VERDADE

Que ação realizei? Quando? Que registro ficou?

O QUE AJUDOU E O QUE DIFICULTOU

Considere tempo, ambiente, conhecimento, relações e limites.

O QUE ISSO MOSTRA

Que diferença percebo na situação inicial? O que ainda não sei?

MEU PRÓXIMO AJUSTE

O que vou manter, mudar ou retomar? Quando será a próxima tentativa?

REVER O MÊS E DECIDIR

Olhe os registros antes de avaliar o período. Uma interrupção também traz informação sobre o que precisa mudar.

O QUE FIZ DE VERDADE

Que ação realizei? Quando? Que registro ficou?

O QUE AJUDOU E O QUE DIFICULTOU

Considere tempo, ambiente, conhecimento, relações e limites.

O QUE ISSO MOSTRA

Que diferença percebo na situação inicial? O que ainda não sei?

MEU PRÓXIMO AJUSTE

O que vou manter, mudar ou retomar? Quando será a próxima tentativa?

O QUE ESTE MÊS ME ENSINOU?

Compare a cena inicial com a experiência registrada. Escolha o que merece continuar e o que precisa de outro caminho.

ANTES E AGORA

O que mudou de forma observável? O que permaneceu?

PRÁTICA QUE QUERO MANTER

Qual atitude ajudou? Que condição a tornou possível?

O QUE VOU REVER

O que será ajustado, pausado ou encerrado? De que apoio preciso?

PRÓXIMA DECISÃO

O que farei a seguir, em que data e como vou verificar?
