



1.<sup>a</sup> Atitude Top Five:  
**ASSUMA O CONTROLE**

## 1.<sup>a</sup> Atitude Top Five – Assuma o Controle

As questões a seguir tem por objetivo ajudá-lo(a) a refletir acerca do modo como você assume o controle da sua vida. Utilize-as como ponto de partida para realizar as mudanças que você precisa implementar. E não se limite ao que lê aqui. Crie suas próprias perguntas!

### A. Minha vida — Quem sou

1. O que eu gostaria de ter sido? Com o que eu sonhava no passado?
2. Eu gosto do que sou? No que me transformei? Por quê?
3. O que eu conquistei até aqui? Estou satisfeito? Por quê?
4. Se não estou, o que preciso fazer para conquistar o que quero?
5. Eu vivo uma vida por inteiro? Como não viver pela metade? O que preciso fazer a respeito?

## **B. Meu trabalho — O que faço profissionalmente**

1. A carreira que abracei será a única? Por quê?

2. Após esta carreira pretendo fazer algo mais? O quê?

3. O que já sei que me facilita a desenvolver esse novo trabalho?

4. O que ainda preciso aprender para esta nova carreira?

## 1.ª Atitude Top Five – Assuma o Controle

O que é necessário para que eu seja independente (“pendurado dentro”)?

Quais recursos tenho que ter? Em quanto tempo?

O que preciso aprender? Quando?

O que preciso desaprender? Como?

Para onde tenho que dirigir o olhar?

# Assumir o Controle – O Meu Plano

Para mim, sucesso é...

Quando eu não estiver mais aqui, quero que as pessoas lembrem que atingi o sucesso por ter conseguido...

Meus grandes objetivos (o que pretendo)

Minhas atitudes (o que preciso para atingi-los)

Pontos que vou monitorar (para saber se estou progredindo)

Local:

Data: / /

Leia as informações abaixo e marque as alternativas que tenham a ver com sua realidade. Ao final some os pontos obtidos.

<input type="checkbox"/>	Alguém já me disse que sou viciado em trabalho
<input type="checkbox"/>	Na maioria das vezes, acho que dormi menos do que necessito
<input type="checkbox"/>	É normal sentir sono durante o dia
<input type="checkbox"/>	O corpo dói às vezes. Sinto que os músculos estão cansados
<input type="checkbox"/>	Sinto que perco o foco com facilidade
<input type="checkbox"/>	Fico preocupado com o trabalho mesmo fora dele. Não relaxo nunca
<input type="checkbox"/>	Fico ansioso se não acontece nada novo no trabalho
<input type="checkbox"/>	Tenho compulsão por algo. Não consigo controlar minhas reações
<input type="checkbox"/>	Às vezes negligencio tarefas cotidianas como refeições
<input type="checkbox"/>	Tenho continuamente levado trabalho pra casa
<input type="checkbox"/>	Tenho mais demanda do que consigo controlar
<input type="checkbox"/>	Às vezes tenho a sensação de que perdi o controle
<input type="checkbox"/>	Às vezes me descontrolo e grito com as pessoas
<input type="checkbox"/>	Às vezes sinto palpitações sem motivo ou meu coração bate descompassado
<input type="checkbox"/>	Estou muito esquecido. As pessoas reclamam disso com frequência
<input type="checkbox"/>	Sinto uma angústia terrível, não sei explicar o motivo
<input type="checkbox"/>	Não faço atividade física regular (menos de 3 vezes por semana)
<input type="checkbox"/>	Estou muito acima do peso há pelo menos cinco anos
<input type="checkbox"/>	Fiquei doente muitas vezes no último ano
<input type="checkbox"/>	Há muitos anos não tiro férias (mais do que 20 dias seguidos por ano)
<input type="checkbox"/>	<b><i>Total de pontos</i></b>

Apresentamos a seguir 25 questões, cada uma com 3 alternativas Vata, Pitta ou Kapha. Escolha, em cada linha, a característica que mais parece com você. Ao final, some o total de marcas obtidas em cada coluna.

	Vata	Pitta	Kapha
1	<input type="checkbox"/> Tipo corporal leve e magro	<input type="checkbox"/> Tipo corporal mediano	<input type="checkbox"/> Tipo corporal pesado
2	<input type="checkbox"/> Digestão irregular	<input type="checkbox"/> Digestão rápida e fome intensa	<input type="checkbox"/> Digestão lenta
3	<input type="checkbox"/> Pouco resistente, cansa rápido	<input type="checkbox"/> Força e resistência medianas	<input type="checkbox"/> Forte e resistente
4	<input type="checkbox"/> Irrita-se fácil mas esquece rápido	<input type="checkbox"/> Irrita-se sob pressão	<input type="checkbox"/> Raramente se irrita
5	<input type="checkbox"/> Tendência à insônia	<input type="checkbox"/> Sono leve	<input type="checkbox"/> Sono pesado
6	<input type="checkbox"/> Andar rápido e leve	<input type="checkbox"/> Andar moderado	<input type="checkbox"/> Andar lento e uniforme
7	<input type="checkbox"/> Foca na velocidade das coisas	<input type="checkbox"/> Foca no tempo e urgência	<input type="checkbox"/> Foca no sentido das coisas
8	<input type="checkbox"/> Gosta de novidades	<input type="checkbox"/> Gosta de desafios	<input type="checkbox"/> Gosta de refletir
9	<input type="checkbox"/> Aprende rápido e esquece fácil	<input type="checkbox"/> Aprende o que é importante	<input type="checkbox"/> Aprende lentamente e não esquece
10	<input type="checkbox"/> Cuida de si	<input type="checkbox"/> Cuida da situação	<input type="checkbox"/> Cuida dos outros
11	<input type="checkbox"/> Visto pelos outros como apressado	<input type="checkbox"/> Visto pelos outros como crítico	<input type="checkbox"/> Visto pelos outros como generoso
12	<input type="checkbox"/> Gosta de mudanças	<input type="checkbox"/> Muda quando necessário	<input type="checkbox"/> Gosta de estabilidade
13	<input type="checkbox"/> Pele seca	<input type="checkbox"/> Pele levemente oleosa	<input type="checkbox"/> Pele oleosa
14	<input type="checkbox"/> Entusiasmado e excitado	<input type="checkbox"/> Perspicaz e sincero	<input type="checkbox"/> Calmo e tolerante
15	<input type="checkbox"/> Mutável	<input type="checkbox"/> Intenso	<input type="checkbox"/> Relaxado
16	<input type="checkbox"/> Criativo e imaginativo	<input type="checkbox"/> Preciso e organizado	<input type="checkbox"/> Metódico e detalhista
17	<input type="checkbox"/> Estimula-se fácil	<input type="checkbox"/> Bom orador	<input type="checkbox"/> Evitar tomar decisões sob pressão
18	<input type="checkbox"/> Propenso a pequenos distúrbios	<input type="checkbox"/> Visão deficiente	<input type="checkbox"/> Quadris e ombros largos
19	<input type="checkbox"/> Lento à noite	<input type="checkbox"/> Lento no meio da tarde	<input type="checkbox"/> Lento pela manhã cedo
20	<input type="checkbox"/> Dificilmente engorda	<input type="checkbox"/> Engorda se estiver desequilibrado	<input type="checkbox"/> Engorda fácil e emagrece com dificuldade
21	<input type="checkbox"/> Tendência a ter prisão de ventre	<input type="checkbox"/> Tendência a ter azia e acidez	<input type="checkbox"/> Tendência a problemas respiratórios
22	<input type="checkbox"/> Preocupa-se facilmente	<input type="checkbox"/> Preocupa-se quando necessário	<input type="checkbox"/> Raramente se preocupa
23	<input type="checkbox"/> Fala rápido	<input type="checkbox"/> Fala em tom moderado	<input type="checkbox"/> Fala pausadamente
24	<input type="checkbox"/> Executa rapidamente uma atividade	<input type="checkbox"/> Executa no tempo certo	<input type="checkbox"/> Executa lentamente uma atividade
25	<input type="checkbox"/> Pouco tolerante ao frio	<input type="checkbox"/> Pouco tolerante ao calor	<input type="checkbox"/> Pouco tolerante à umidade

*Total de pontos para Vata*       *Total de pontos para Pitta*       *Total de pontos para Kapha*

## Calculando sua porcentagem de cada dosha

*Multiplicando cada número que você encontrou no quadro da página anterior por quatro, encontramos o percentual (25 questões x 4 = 100%)*

*Se você encontrar um % bem alto para um tipo, você pode se considerar um um dosha puro (por exemplo, Vata = 65%; Pitta = 25%; Kapha = 10%)*

*Se nenhum dosha é dominante, você pode ser um misto de dois ou mais doshas. Por exemplo, um tipo Vata = 45%; Pitta = 40%; Kapha = 15% seria um "Vata-Pitta" (os dois mais fortes).*

*Caso o % se distribua aproximadamente entre os 3 tipos (digamos que Vata = 35%; Pitta = 30%; Kapha = 35%), você teria um dosha triplo, equilibrado.*

Total de pontos Vata

x 4 =

%

*Você é X % Vata*

Total de pontos Pitta

x 4 =

%

*Você é X % Pitta*

Total de pontos Kapha

x 4 =

%

*Você é X % Kapha*

*Escreva aqui o seu tipo (ou a combinação) dos doshas obtidos pela porcentagem encontrada.*



Se você é homem e sedentário

1. <sup>a</sup> Etapa: Identificação da sua FCM	2. <sup>a</sup> Etapa: Identificação da Zona Alvo
$220 - \boxed{\quad} = \boxed{\quad}$ Sua idade (FCM) Frequência Cardíaca Máxima	$\left\{ \begin{array}{l} \times 0,70 \rightarrow \boxed{\quad} \text{ Limite superior} \\ \times 0,50 \rightarrow \boxed{\quad} \text{ Limite inferior} \end{array} \right.$ para fortalecer o coração e controlar o peso para aquecer e iniciar atividades

Se você é homem e sedentário, controlará o peso com atividades mantendo ritmo entre 60% e 70% da FCM

Se você é homem e já tem condicionamento físico

1. <sup>a</sup> Etapa: Identificação da sua FCM	2. <sup>a</sup> Etapa: Identificação da Zona Alvo
$220 - \boxed{\quad} = \boxed{\quad}$ Sua idade (FCM) Frequência Cardíaca Máxima	$\left\{ \begin{array}{l} \times 0,80 \rightarrow \boxed{\quad} \text{ Limite superior} \\ \times 0,60 \rightarrow \boxed{\quad} \text{ Limite inferior} \end{array} \right.$ para condicionamento e capacidade aeróbica para fortalecer o coração e controlar o peso

Se você é homem condicionado, ampliará capacidade respiratória com o ritmo entre 70% e 80% da FCM

Se você é mulher e sedentária

1. <sup>a</sup> Etapa: Identificação da sua FCM	2. <sup>a</sup> Etapa: Identificação da Zona Alvo
$206 - \boxed{\quad} = \boxed{\quad}$ Sua idade (FCM) Frequência Cardíaca Máxima	$\left\{ \begin{array}{l} \times 0,70 \rightarrow \boxed{\quad} \text{ Limite superior} \\ \times 0,50 \rightarrow \boxed{\quad} \text{ Limite inferior} \end{array} \right.$ para fortalecer o coração e controlar o peso para aquecer e iniciar atividades

Se você é mulher e sedentária, controlará o peso com atividades mantendo ritmo entre 60% e 70% da FCM

Se você é mulher e já tem condicionamento físico

1. <sup>a</sup> Etapa: Identificação da sua FCM	2. <sup>a</sup> Etapa: Identificação da Zona Alvo
$206 - \boxed{\quad} = \boxed{\quad}$ Sua idade (FCM) Frequência Cardíaca Máxima	$\left\{ \begin{array}{l} \times 0,80 \rightarrow \boxed{\quad} \text{ Limite superior} \\ \times 0,60 \rightarrow \boxed{\quad} \text{ Limite inferior} \end{array} \right.$ para condicionamento e capacidade aeróbica para fortalecer o coração e controlar o peso

Se você é mulher condicionada, ampliará capacidade respiratória com o ritmo entre 70% e 80% da FCM



2.<sup>a</sup> Atitude Top Five:  
**GERENCIE A ENERGIA**

## 2.<sup>a</sup> Atitude Top Five – Gerencie a Energia

As questões a seguir tem por objetivo ajudá-lo(a) a refletir acerca do modo como você tem gerenciado sua energia. Utilize-as como ponto de partida para realizar as mudanças que você precisa implementar. E não se limite ao que lê: crie suas próprias perguntas.

### A. Minha vida — Como estou equilibrando a energia

1. Tenho conseguido equilibrar trabalho e vida pessoal? Como?
2. Eu gosto do modo como vivo? Tenho ficado satisfeito? (Dê exemplos.)
3. Tenho cuidado da minha saúde? O que devo mudar nessa área?
4. Tenho praticado atividades físicas? Como posso melhorar?
5. Durmo bem e o suficiente para me reequilibrar energeticamente?



## Gerenciar a Energia – O Meu Plano

Quais são as características principais do meu dosha (tipo físico)?

Que atitudes devo desenvolver para me harmonizar com meu tipo?

Pontos que vou monitorar (para saber se estou progredindo):

Local:

Data: / /



3.<sup>a</sup> Atitude Top Five:  
**CONECTE-SE COM MAESTRIA**

### **3.<sup>a</sup> Atitude Top Five – Conecte-se com Maestria**

As questões a seguir tem por objetivo ajudá-lo(a) a refletir acerca do modo como você tem conduzido seus relacionamentos. Utilize-as como ponto de partida para realizar as mudanças que você precisa implementar. E não se limite ao que lê aqui: crie suas próprias perguntas!

#### **A. Minha vida – Como estou conduzindo meus relacionamentos?**

1. Até que ponto conheço meu estilo pessoal, meu jeito de ser?
  
2. Conheço os estilos das pessoas que me rodeiam? (Dê exemplos)
  
3. Respeito e me harmonizo com os estilos diferentes ao meu?  
Como?
  
4. De que maneira tenho cuidado para não machucar os outros, respeitando seu ritmo?
  
5. O que posso fazer para melhorar ainda mais meus relacionamentos?

## **B. Minha ADP — Área de Domínio Primário**

1. Tenho mantido relacionamentos profundos e duradouros? Com quem?
  
2. Tenho me colocado à disposição? (Exemplifique situações)
  
3. Conheço as competências dos que são próximos? Quais são?
  
4. Tenho mantido um relacionamento franco a ponto de pedir ajuda? Com quem? Quando foi a última vez que utilizei tal recurso?
  
5. Que atitudes posso desenvolver para melhorar ainda mais o relacionamento com essas pessoas?



**O que é necessário para que eu possa expandir minha rede de relacionamentos, indo além da ADP?**

Quais novas atitudes tenho que desenvolver? Em quanto tempo?

O que preciso aprender? Quando?

O que preciso desaprender? Quando?

### **Conectar-me com Maestria — O Meu Plano**

Quais são as características principais do meu tipo psicológico?

Minhas atitudes para entender e me harmonizar com outros tipos:

Pontos que vou monitorar (para saber se estou progredindo):

**Local:**

**Data:** / /



4.<sup>a</sup> Atitude Top Five:  
**FAÇA ACONTECER**

## 4.<sup>a</sup> Atitude Top Five – Faça Acontecer

Como estou gerando resultados?

1. Tenho consciência dos meus pontos fortes e das minhas habilidades?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Tenho investido na melhoria contínua das minhas habilidades? Como?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Sou bem mais hábil hoje que 1 ano atrás quanto aos pontos fortes? Ou estou paralisado em alguma área profissional?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Tenho investido efetivamente em inovação pessoal? Como?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. Sou reconhecido como profissional inovador?

... Estou aberto ao novo? (  ) Sim (  ) Não

... Faço o que ninguém quer fazer? ( ) Sim ( ) Não

... Ocupo espaços vazios? ( ) Sim ( ) Não

... Tenho bancado decisões difíceis? ( ) Sim ( ) Não

... Tenho abandonado regras de sucesso? ( ) Sim ( ) Não

... Tenho ido além? ( ) Sim ( ) Não

## Fazer Acontecer — O Meu Plano

... Se eu continuar do jeito que faço, que futuro me espera? Eu gosto dele?

... Por que aquilo que parece diferente me impaca e me “tira do sério”? O que devo fazer a respeito?

... O que, se pudesse ser feito, mudaria radicalmente a forma como obtenho resultados?

... Por que razão meu “chefe” me escolheria e não o outro?

... Até onde eu realmente posso chegar?

Local:

Data: / /



5.<sup>a</sup> Atitude Top Five:  
**REINVENTE-SE SEMPRE**

## 5.<sup>a</sup> Atitude Top Five – Reinvente-se sempre

Eleja sua equação desafiadora para os próximos 10 anos e persiga-a. Deve ser poderosa o suficiente para mobilizar novas energias e mantê-lo conectado a uma aspiração superior. Deve ser “o” sonho.

**Minha equação desafiadora:**

Local:

Data: / /

## 5.<sup>a</sup> Atitude Top Five – Reinvente-se sempre

Vivencie situações desafiadoras, para além dos limites conhecidos. A zona de coragem, desconfortável e instável, ajuda a manter seu cérebro saudável. Mantenha uma agenda permanente de atividades difíceis, desconhecidas, fora da rotina, expandindo seus limites.

**Minha agenda de desconforto:**

Local:

Data: / /



## Meu Plano de Vida – Avaliação Inicial

Antes de produzir o primeiro rascunho do seu Plano de Vida, faça uma rápida reflexão acerca do seu último ano.

Olhando para o último ano, como avalio minha evolução? Cresci tanto quanto gostaria? Estou satisfeito? O que poderia ter realizado e não o fiz?

1. *Perspectiva Financeira* — Nesse período eu expandi meu patrimônio e reservas? Ganhei mais dinheiro? Tive mais indicações de negócios?

2. *Perspectiva de Desempenho* – Eu realizei mais? Entreguei melhores resultados? Excedi as expectativas?

3. *Perspectiva de Aprendizado* – Aprendi coisas novas ? Expandi pontos fortes? Fui melhor avaliado sob o ponto de vista qualitativo?

## Meu Plano de Vida – Ponto de partida

1. Eu tenho hoje a idade de...

\_\_\_\_\_

*Anos*

2. Eu pretendo viver, no mínimo, até os...

\_\_\_\_\_

*Anos*

3. Logo, este é meu pequeno plano de...

\_\_\_\_\_

*Anos*

**Dica:** Diminua a idade do quadro 2 da sua idade atual (quadro 1).  
O resultado é a duração do seu plano, em anos.

# Meu Plano de anos

Ao chegar à idade de \_\_\_\_ anos, terei sido um vencedor se tiver alcançado minhas grandes metas. São as seguintes:

## I - Metas Financeiras

recursos e patrimônios acumulados

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## II - Metas de Especialização

aprendizados, conhecimento profundo, títulos e outros

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## III - Metas Sociais

reconhecimento, resultados coletivos, familiares, em sociedade e outros

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## IV - Outras Metas

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Dica:** Preencha com ao menos 3 grandes metas em cada área que considerar importante, ou crie metas adicionais de acordo com seu plano de vida.

## Meu Plano – Metas intermediárias

Reordene suas metas, de modo a demonstrar a importância de cada uma. Coloque a mais importante em 1.º Lugar...

### I - Metas Financeiras

recursos e patrimônios acumulados

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

As metas devem ser acompanhadas ao longo do tempo, inclusive nas etapas intermediárias. Pensando nos próximos 05 anos...

Metas Para os próximos 05 anos

Metas Para os próximos 2 anos

Metas Para o 1.º Ano

**Dica:** Defina metas intermediárias, de modo a poder acompanhar sua evolução e corrigir a rota, caso necessário.

## Meu Plano – Metas intermediárias

Reordene suas metas, de modo a demonstrar a importância de cada uma. Coloque a mais importante em 1.º Lugar...

### II - Metas de Especialização

aprendizados,  
conhecimento  
profundo,  
títulos e outros

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

As metas devem ser acompanhadas ao longo do tempo, inclusive nas etapas intermediárias. Pensando nos próximos 05 anos...

Metas  
Para os  
próximos  
05 anos

Metas  
Para os  
próximos  
2 anos

Metas  
Para o  
1º. Ano

**Dica:** Defina metas intermediárias, de modo a poder acompanhar sua evolução e corrigir a rota, caso necessário.

## Meu Plano – Metas intermediárias

Reordene suas metas, de modo a demonstrar a importância de cada uma. Coloque a mais importante em 1.º Lugar...

### III - Metas

#### Sociais

reconhecimento,  
resultados coletivos,  
familiares,  
em sociedade  
e outros

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

As metas devem ser acompanhadas ao longo do tempo, inclusive nas etapas intermediárias. Pensando nos próximos 05 anos...

Metas  
Para os  
próximos  
05 anos

Metas  
Para os  
próximos  
2 anos

Metas  
Para o  
1.º Ano

**Dica:** Defina metas intermediárias, de modo a poder acompanhar sua evolução e corrigir a rota, caso necessário.

## Meu Plano – Metas intermediárias

Reordene suas metas, de modo a demonstrar a importância de cada uma. Coloque a mais importante em 1.º Lugar...

<b>IV - Outras Metas</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li><li>4.</li><li>5.</li></ol>
--------------------------	--

As metas devem ser acompanhadas ao longo do tempo, inclusive nas etapas intermediárias. Pensando nos próximos 05 anos...

<b>Metas Para os próximos 05 anos</b>	
---------------------------------------	--

<b>Metas Para os próximos 2 anos</b>	
--------------------------------------	--

<b>Metas Para o 1.º Ano</b>	
-----------------------------	--


**Dica:** Defina metas intermediárias, de modo a poder acompanhar sua evolução e corrigir a rota, caso necessário.

## Meu Plano – Ações no 1.º Ano

Para atender às minhas metas, vou precisar tomar iniciativas referentes às 5 Atitudes. Ao colocá-las em prática, contribuo para a realização do meu plano.

*Ações que desenvolverei com foco em ampliar reservas financeiras e turbinar minha carreira.*

*1.ª Atitude*  
**Assuma o controle**



*Ações que desenvolverei com foco em manter boa saúde, estresse sob controle e bom uso do tempo.*

*2.ª Atitude*  
**Gerencie a energia**



*Ações que desenvolverei com foco em maximizar relacionamentos e ampliar minha ADP.*

*3.ª Atitude*  
**Conecte-se com maestria**



*Ações que desenvolverei com foco em entregar resultados, mas sem deixar de inovar.*

*4.ª Atitude*  
**Faça Acontecer**



*Ações que desenvolverei com foco em crescer sempre.*

*5.ª Atitude*  
**Reinvente-se sempre**



**Dica:** Defina ao menos 2 ações para cada Atitude. Caso preciso retorne à última página de cada capítulo e visualize os *Pontos Focais*.



## Meu Plano – Ações no 2.º Ano

Para atender às minhas metas, vou precisar tomar iniciativas referentes às 5 Atitudes. Ao colocá-las em prática, contribuo para a realização do meu plano.

*Ações que desenvolverei com foco em ampliar reservas financeiras e turbinar minha carreira.*

*1.ª Atitude*  
**Assuma o controle**

*Ações que desenvolverei com foco em manter boa saúde, estresse sob controle e bom uso do tempo.*

*2.ª Atitude*  
**Gerencie a energia**

*Ações que desenvolverei com foco em maximizar relacionamentos e ampliar minha ADP.*

*3.ª Atitude*  
**Conecte-se com maestria**

*Ações que desenvolverei com foco em entregar resultados, mas sem deixar de inovar.*

*4.ª Atitude*  
**Faça Acontecer**

*Ações que desenvolverei com foco em crescer sempre.*

*5.ª Atitude*  
**Reinvente-se sempre**

**Dica:** Defina ao menos 2 ações para cada Atitude. Caso preciso retorne à última página de cada capítulo, e visualize os **Pontos Focais**.

## Meu Plano – Ações até o 5.º Ano

Para atender às minhas metas, vou precisar tomar iniciativas referentes às 5 Atitudes. Ao colocá-las em prática, contribuo para a realização do meu plano.

*Ações que desenvolverei com foco em ampliar reservas financeiras e turbinar minha carreira.*

*1.ª Atitude*  
**Assuma o controle**



*Ações que desenvolverei com foco em manter boa saúde, estresse sob controle e bom uso do tempo.*

*2.ª Atitude*  
**Gerencie a energia**



*Ações que desenvolverei com foco em maximizar relacionamentos e ampliar minha ADP.*

*3.ª Atitude*  
**Conecte-se com maestria**



*Ações que desenvolverei com foco em entregar resultados, mas sem deixar de inovar.*

*4.ª Atitude*  
**Faça Acontecer**



*Ações que desenvolverei com foco em crescer sempre.*

*5.ª Atitude*  
**Reinvente-se sempre**



**Dica:** Defina ao menos 2 ações para cada Atitude. Caso preciso retorne à última página de cada capítulo e visualize os *Pontos Focais*.

## Meu Plano – Anotações adicionais

Lembretes e ideias para composição do meu Plano de Vida e Carreira

**Dica:** Utilize o espaço acima para registrar ideias e insights para compor o seu plano definitivo.

## Meu Plano – Anotações adicionais

Lembretes e ideias para composição do meu Plano de Vida e Carreira

**Dica:** Utilize o espaço acima para registrar ideias e insights para compor o seu plano definitivo.

Características desse momento que estou vivendo



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

Exercício da página 45

Benefícios desse modo de ser:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

Benefícios desse modo de ser:



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

Exercício da página 111

Minhas atitudes para me conectar melhor com cada tipo:



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

Minhas atitudes para me conectar melhor com o tipo oposto ao meu:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

Exercício da página 121

O chefe: "Por que razão devo escolhê-lo e não o outro?"

Sua resposta:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

Meu conjunto pessoal de Habilidades — Pontos Fortes:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

Exercício da página 144

Melhorias a fazer nas minhas Habilidades:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---



*Na sua opinião, o que é ser feliz?*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

Exercício da página 174

*Você é feliz?*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---