

ÁREA DA VIDA	OBJETIVO	METAS ESPECÍFICAS: curto (desde AGORA), médio e longo prazo	PRAZO PARA CONCRETIZAÇÃO	MOTIVO: POR QUE QUER ALCANÇAR ISSO?	NECESSIDADES DE MUDANÇA DE ATITUDE/POSTURA
FAMILIAR (relação, proximidade com a família)					
SAÚDE FÍSICA (pilares considerados: alimentação, movimento, energia, sono)					
SAÚDE MENTAL					
ESPIRITUALIDADE (quão desenvolvida está sua?)					
LAZER/HOBBY (quanto você se proporciona isso?)					
PROPÓSITO					
PROFISSIONAL					
INTELLECTUAL (quanto tem se dedicado a se desenvolver intelectualmente?)					
SOCIABILIDADE (grau de satisfação com a rede amigos, colegas e networking)					
FINANCEIRA (saúde financeira, organização financeira)					