

# O Teu plano a 10 anos

HOJE

1 ANO

3 ANO

5 ANO

10  
ANOS



## Como usar esta ferramenta?

O Plano a 10 anos *Inner Journey Coaching* permite-te compreender qual a sequência das acções que deverás construir para atingires os sonhos que desejas para a tua vida. É uma das primeiras ferramentas a usares ao longo do teu plano pessoal de desenvolvimento.

Para a utilizares, segue a seguinte sequência:

- Começa por descrever a **tua vida hoje**: o que gostas, o que não gostas, o que fazes e o que tens, quem és
- Depois descreve a **vida que desejas ter dentro de 10 anos**: quem queres ser? O que queres ter? O que queres fazer?
- Finalmente descreve **onde tens de estar** dentro de 1 ano, 3 anos e 5 anos para estares onde desejas dentro de 10 anos.