

# Ficha n.º 30

## Como definir objectivos?



**Pois é, do querer ao fazer vai um grande passo. Partimos cheios de vontade, mas começamos a achar a carga muito pesada e ficamos pelo caminho, cansados e desiludidos. Quer dizer que não soubemos adequar os nossos objectivos de acordo com as nossas forças.**

Para definires objectivos razoáveis, que consigas alcançar, usa o método **B.R.A.V.O.**

**B = Bastante**

É mesmo isto que eu preciso de mudar para ser mais saudável?

**R = Razoável**

É um objectivo simples e razoável de forma a poder realizá-lo num pequeno período de tempo?

**A = Alcançável**

Posso alcançar este objectivo? Preciso da ajuda de alguém? Posso realmente alcançar este objectivo?

**V = Verificável**

Descrevi este meu objectivo de tal maneira que posso ver e medir os meus progressos?

**O = O que sei eu?**

Tenho conhecimentos suficientes para realizar o meu objectivo? Onde posso obter mais informação sobre este assunto?

Serás capaz de descobrir outras maneiras de verificar se os teus objectivos são realizáveis? No final desta ficha, encontrarás (de pernas para o ar) mais algumas ideias, mas não as vejas antes de te esforçares para encontrares as tuas.

Usa gráficos, faz um diário de bordo, faz uma BD ilustrando o que fizeste para atingires os teus objectivos.