



## PAINEL DE METAS

***Sua imaginação é o seu poder de visualizar as próximas atrações da sua vida.***

***Albert Einstein***

O Painel de Metas é uma Colagem (uma coleção de imagens) de todas as coisas que você valoriza e deseja. Ele permite que você pense em imagens em vez de palavras. É o seu próprio trabalho de arte representando todas as coisas que você gostaria de fazer com sua vida.

Seu Painel de Metas vai ajudar você a tornar seus sonhos mais reais, transformando-as em algo que você pode realmente ver. Visualizar constantemente o que você quer, e aonde quer chegar, é uma parte muito importante da realização de qualquer sonho.

### **Material necessário:**

Cartolina Grossa ( Papel cartão )

Revistas, catálogos, etc...

### **Procedimento:**

1. Recorte fotos de revistas, catálogos, folhetos e outros materiais impressos de coisas que você gostaria de ter em sua vida, ou pessoas que representam as qualidades que você quer ter. Por exemplo, se você quer uma bicicleta nova, encontre uma foto da bicicleta que você gostaria de possuir. Se você sonha em ser um escritor, corte e cole uma imagem do seu autor favorito.

2. Procure palavras, citações e frases que refletem as características que você gostaria de possuir (bravura, inteligência, foco), ou a sua filosofia em relação à vida .

3. Ordene seus recortes, e coloque de lado qualquer um que não representae plenamente seus verdadeiros sonhos e valores.

4, Agora é hora de montar seu Painel de Metas. Coloque uma foto sua no centro de uma cartolina grossa. Organize as imagens e palavras em torno de sua foto, da maneira que quiser, e cole.

5. Coloque o seu Painel de Metas onde você vai vê-lo todas as manhãs quando você acordar e todas as noites antes de ir dormir. Você também pode fazer uma versão menor de seu Painel de Metas para colocar onde quiser, levar em sua mochila, colar na capa do seu caderno, usar como um marcador de livro, etc.. Assim você sempre estará lembrando e visualizando seus sonhos.

Agora que você já colocou seus sonhos e valores no papel, você está cada vez mais no seu caminho para a criação de um futuro melhor para si mesmo. Você já deu um grande passo, porque desafiar a si mesmo para pensar sobre o que você realmente quer, e não no que os outros querem para você, é uma parte fundamental de identificar o que é mais importante para você na vida.

Quanto mais você pensar sobre o que você quer, mais sua motivação cresce, e mais claro o seu caminho se tornará. Permita-se sonhar e, em seguida, prepare-se para tornar seu sonho real com o estabelecimento de metas.