

Esta ferramenta simples, te ajudará como primeiro passo a eliminar tudo o que precisa eliminar, mas que inclusive até isso você foi deixando para fazer depois e tem carregado consigo entulhos que não precisava estar mais em sua vida. Peço que mesmo que ache boba, faça, Ok?

Como fazer?

Faça coluna por coluna.

Não passe para a próxima coluna enquanto não sentir que colocou tudo pra fora.

10 fatos que precisam ficar na década passada	10 sonhos que você nunca realizou	10 Metas que ainda quer alcançar (a curto, médio e longo prazo – 1 ano, 5 anos, 10 anos)
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06
07	07	07
08	08	08
09	09	09
10	10	10

Quando concluir, leia tudo.

Ao ler a primeira coluna (o que precisa deixar), vá realmente deixando o que precisa e tem te amarrado até aqui. Sejam dores, sejam coisas boas, mas que te atrelam a coisas ruins, seja pessoas que precisam ir, seja o que for, é um momento para você deixar ir, e sentir que coisas novas podem acontecer a partir desta decisão de simplesmente deixar ir.

Olhe para os sonhos que você nunca conseguiu por em prática (segunda coluna) e veja se vale a pena não colocar a mão na massa e realizar. Ou vai querer deixar a vida te levar do jeito que ela quiser?

Sinta cada meta que ainda está para acontecer. Observe uma a uma, e se veja em cada uma delas.

Nos próximos vídeos ensinarei como criar metas capazes de acontecer. E espero te ajudar muito.

Abraço.

Karina Tonolli.