



# **PLANO CÍCLICO** de *Vida*

Distribuidor: \_\_\_\_\_

Consultor: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_



FACULDADE DO SUCESSO  
GERANDO LÍDERES

 **Presidents®**  
Brilliant Diamond Club

 **Vitalflex**  
Diamond Group

# **PORQUE FAZER UM PLANO CÍCLICO DE VIDA**

Traçar metas e objetivos visando o longo prazo podem ser ações desconfortáveis para muitas pessoas, gerando acanhamento e vergonha. Porém, isso só acontece porque nosso cérebro está programado para evitar a “dor da frustração”, caso não consigamos realizar aquela meta; dessa forma, muitas pessoas preferem evitar a “dor da frustração” do que arriscar planejar suas conquistas.

Ao se concentrar em seu Plano Cílico de Vida, busque se desprender do medo da frustração, afinal, se a meta não for atingida, você irá apenas REPROGRAMÁ-LA (mudar a data da conclusão para uma nova, com mais prazo), sem desistir da meta.

No 1º ano de planejamento, inicie focando na mudança dos seus comportamentos, como por exemplo: metas para comportamentos mais saudáveis, metas de aumento de horas de trabalho, metas de estudo, metas de aumento de poupança e investimentos, metas de melhor relacionamento familiar e metas de colaboração social.

Nos 2º e 3º anos procure manter as metas de comportamento e acrescentar novos DESAFIOS MÉDIOS, como uma nova Graduação no Plano de Carreira, viagem do sonho, carro novo ou defina um valor de poupança para investimento.

Nos 4º e 5º anos mantenha as metas de comportamento, acrescente novos DESAFIOS GRANDES como a compra da casa própria ou imóvel do sonho, buscando visar ações que gerem a segurança econômica e liberdade financeira.

Faça o seu Plano Cílico de Vida para os próximos cinco anos, busque se desafiar e você terá uma fonte de inspiração diária para criar o seu legado diante da sua família, do seu trabalho e da sociedade!





# COMO PREENCHER O PLANO CÍCLICO DE VIDA

O Plano Cílico de Vida foi desenvolvido para serem planejadas metas anuais baseadas nas 5 saúdes prioritárias: **Saúde Espiritual/Mental, Saúde Física, Saúde Familiar, Saúde Social e Saúde Econômica/Financeira.**

Para cada Saúde você irá definir metas detalhadas utilizando o método 5W-2H no qual, para cada meta, deverá ser criado um **PLANO DE AÇÃO** que responda as seguintes perguntas:

- **O que fazer?**
- **Como fazer?**
- **Por que fazer?**
- **Quando fazer?**
- **Quem irá fazer?**
- **Quanto irá custar?**

Para cada meta utilize recortes de figuras, desenhos, fotos, que facilitem a sua visualização.

No primeiro ano do seu Plano Cílico de Vida serão definidas as **metas de Curto Prazo**, ações de início imediato; no 2º e 3º anos serão **metas de Médio Prazo**, que dependerão de maior consistência na execução e, por fim, nos 4º e 5º anos serão **metas de Longo Prazo**, afinal o direcionamento da sua vida está baseado nas suas **metas e realizações de Longo Prazo**.

**Importante:**

Leia o seu Plano Cílico de Vida todos os dias, de preferência ao acordar e antes de dormir; procure deixá-lo em um lugar exposto ou de fácil acesso, assim as suas metas e objetivos serão melhor fixados.

## **1- ESTABELECER A META**

**Nome:**

Ano:

## Idade:

**SAÚDE  
ESPIRITUAL E  
MENTAL**

SÁÚDE  
FÍSICA

**SAÚDE  
FAMILIAR**

**SAÚDE  
SOCIAL**

**SAÚDE  
ECONÔMICA E  
FINANCEIRA**

## 2- DETERMINAR O DIA

Ano:

## Idade:

**SAÚDE  
ESPIRITUAL E  
MENTAL**

**SÁÚDE  
FÍSICA**

**SAÚDE  
FAMILIAR**

**SAÚDE  
SOCIAL**

**SAÚDE  
ECONÔMICA E  
FINANCEIRA**

## **3- ELABORAR A REDAÇÃO (O Plano)**

Ano:

## Idade:

**SAÚDE  
ESPIRITUAL E  
MENTAL**

SÁÚDE  
FÍSICA

**SAÚDE  
FAMILIAR**

**SAÚDE  
SOCIAL**

**SAÚDE  
ECONÔMICA E  
FINANCEIRA**

#### **4- LER DE MANHÃ E À NOITE (Relatar a terceiros)**

Ano:

## Idade:

**SAÚDE  
ESPIRITUAL E  
MENTAL**

**SÁÚDE  
FÍSICA**

**SAÚDE  
FAMILIAR**

**SAÚDE  
SOCIAL**

**SAÚDE  
ECONÔMICA E  
FINANCEIRA**

## 5- PÔR EM PRÁTICA

Ano:

## Idade:

**SAÚDE  
ESPIRITUAL E  
MENTAL**

**SAÚDE  
FÍSICA**

**SAÚDE  
FAMILIAR**

**SAÚDE  
SOCIAL**

**SAÚDE  
ECONÔMICA E  
FINANCEIRA**



FACULDADE DO SUCESSO  
GERANDO LÍDERES



Presidents<sup>®</sup>  
Brilliant Diamond Club

Vitalflex Comércio de Colchões Ltda.  
Alameda Caiapós, 673  
06.460-110 | Tamboré Industrial | Barueri/SP  
 (11) 4196.4010  
[www.vitalflex.com.br](http://www.vitalflex.com.br)