



ESCALA DO TEMPO

100 anos (morte)
75 anos
50 anos
25 anos
0 anos (nascimento)

Orientações para o exercício:

Esta é a escala do tempo. Na parte inferior situa-se o momento do nascimento e, conforme avanças na escala, podes encontrar as idades registadas até ao limite dos 100 anos. Nesta escala, esperando que possas viver com plenitude até aos 100 anos, irás registar os teus objetivos a curto e a longo prazo. Para tal, segue os passos que te propomos:

- 1- Recorta a escala do tempo.
- 2- Situa a tua idade na escala do tempo. Se tens 25, então falta-te viver mais $\frac{3}{4}$ da tua vida. Se tens 50, falta-te viver metade. E por aí adiante.
- 3- Dobra a escala do tempo, precisamente, na tua idade. Ou seja, se tens 25 dobra $\frac{1}{4}$ da folha. Se tens 50 dobra metade da folha. A parte que dobraste foi o tempo que passou por ti desde o momento do teu nascimento. Agora, sobra-te o tempo que ainda consegues ver na escala do tempo.
- 4- Com o tempo de vida que ainda tens para viver, pensa: quais são as tuas intenções para esse tempo que te resta? O que pretendes fazer com ele?
- 5- Agora, estabelece objetivos. Objetivos de curto e de longo prazo. Escreve todos os objetivos que tens.
- 6- Reserva um momento para saborear esta experiência. Guarda essas emoções e transforma-as na energia que necessitas para a concretização dos objetivos que acabaste de escrever.

**Um Sorriso,
À melhor versão de Ti!**