

14 prompts para cada uma das áreas do VRM (Você, Relacionamentos, Mundo). Esses prompts foram pensados para provocar reflexão profunda e estimular o planejamento de metas!

♦ **V – VOCÊ (Saúde, Emoções, Conhecimento)**

1. Qual hábito simples eu poderia criar esta semana para melhorar minha saúde física ou mental?
 2. O que tem drenado minha energia nos últimos dias e o que posso fazer para restaurá-la?
 3. Qual pequena ação me aproxima da pessoa que desejo me tornar?
 4. O que estou evitando enfrentar dentro de mim que pode estar sabotando meu progresso?
 5. Qual conhecimento ou habilidade preciso desenvolver para avançar rumo à minha próxima meta?
 6. Qual vitória pessoal recente posso celebrar, por menor que pareça?
 7. Como posso começar meu dia de forma mais intencional e leve nos próximos 7 dias?
 8. Se minha saúde fosse prioridade absoluta, o que eu faria de diferente hoje?
 9. Como posso cuidar melhor do meu descanso, sono ou recuperação física esta semana?
 10. Qual emoção tem sido mais frequente nos meus dias? O que ela está tentando me mostrar?
 11. O que estou consumindo (conteúdo, alimentação, ambiente) que impacta meu bem-estar?
 12. Qual foi a última vez que me senti verdadeiramente em paz? O que havia de diferente naquele dia?
 13. Que pequena leitura, curso ou vídeo poderia expandir meu conhecimento nesta semana?
 14. Se eu me tratasse como alguém que merece cuidado e progresso, o que eu faria nas próximas 3 semanas?
-

♦ **R – RELACIONAMENTOS (Família, Amigos, Parceiro(a))**

1. Quem é uma pessoa importante que preciso dedicar mais tempo e presença nesta semana?
2. Que conversa significativa estou adiando e que pode fortalecer um relacionamento?

3. **Como posso demonstrar gratidão sincera para alguém que me apoia?**
 4. **Qual pequena ação pode melhorar o clima da minha casa ou meu convívio familiar?**
 5. **Estou rodeado de pessoas que me fortalecem? Como posso me aproximar mais delas?**
 6. **O que posso fazer para cultivar mais empatia e escuta nas minhas relações?**
 7. **Qual valor eu quero expressar mais claramente nos meus relacionamentos?**
 8. **Que lembrança recente me trouxe alegria com alguém que amo? Como posso repetir algo parecido?**
 9. **Quem precisa ouvir um “obrigado” ou um “eu te amo” meu ainda hoje?**
 10. **Estou cultivando ou apenas mantendo meus relacionamentos? Qual é o próximo passo de cultivo?**
 11. **O que posso fazer para criar momentos memoráveis com alguém importante nesta semana?**
 12. **Como posso ser mais presente e menos reativo em minhas conversas e interações?**
 13. **Qual atitude minha pode estar afastando alguém que eu gostaria de me aproximar?**
 14. **Como posso ser intencional ao nutrir minha parceria afetiva (ou amizade mais próxima)?**
-

◆ **M – MUNDO (Trabalho, Finanças, Propósito)**

1. **Qual projeto ou meta profissional mais me empolga no momento — e qual o próximo passo concreto?**
2. **Que ação simples posso fazer essa semana para melhorar minha organização financeira?**
3. **Minha rotina de trabalho reflete o que é essencial pra mim? O que posso ajustar? Quando farei isso?**
4. **O que tenho feito que realmente contribui para o mundo e me conecta ao meu propósito?**
5. **Que meta profissional eu gostaria de ver avançando nos próximos 30 dias?**
6. **Qual convicção limitante sobre dinheiro, sucesso ou carreira está me travando? Como substituí-la?**
7. **Se eu tivesse mais coragem hoje, que decisão eu tomaria no meu trabalho ou projeto pessoal?**

8. **Se eu tivesse 100% de clareza sobre o que quero, qual meta profissional definiria hoje?**
 9. **O que estou adiando por medo de fracassar — e qual pequeno passo posso dar mesmo com medo?**
 10. **Qual compromisso financeiro ou profissional está tirando minha paz e precisa de atenção?**
 11. **De 0 a 10, quão alinhado estou com meu propósito? O que poderia me levar a um ponto a mais?**
 12. **O que posso delegar, simplificar ou eliminar no meu trabalho para focar no que importa?**
 13. **Qual projeto ou tarefa tenho postergado que, se concluída, geraria grande alívio ou avanço?**
 14. **Se o mês acabasse hoje, qual seria meu maior orgulho profissional? E o maior arrependimento?**
-