



LIFE GOALS

METAS DE VIDA

P

PHYSICAL|FÍSICO

Exercise, sleep and healthy food
Exercício, sono e alimentação saudável

E

EMOTIONAL|EMOCIONAL

Mental health, mindfulness and self knowledge
Saúde mental, mindfulness e autoconhecimento

I

INTELLECTUAL|INTELECTUAL

Any goal that develops your intellect or learning ability
Qualquer objetivo que desenvolva seu intelecto ou capacidade de aprendizado

R

RELATIONAL|RELACIONAL

Romantic, friendly or family relationship goals
Objetivos de relacionamento romântico, amigável ou familiar

P

PROFESSIONAL|PROFISSIONAL

Career goals|Objetivos de carreira



LIFE GOALS

METAS DE VIDA

B

BENEFITS|BENEFÍCIOS

Setting life goals can bring countless benefits to our mental health. Because setting clear goals gives you a sense of direction and purpose in life. It gives you something to strive for and a reason to get out of bed every day. This sense of purpose can increase motivation, self-esteem, and provide a sense of accomplishment and satisfaction.

It will help you develop your resilience amidst challenges and setbacks. It makes you think of various possibilities and can improve your ability to bounce back in the face of life's adversity.

It provides a sense of structure and organization, leading to reduced stress and anxiety.

I hope that you use this tool to improve your mental health and that it will be a reference point for you to bring into your therapy.

Definir metas de vida pode trazer inúmeros benefícios para a nossa saúde mental. Porque definir objetivos claros fornece um senso de direção e propósito na vida. Dá a você algo pelo qual lutar e uma razão para sair da cama todos os dias. Esse senso de propósito pode aumentar a motivação, a autoestima e proporcionar uma sensação de realização e satisfação.

Irá te ajudar a desenvolver sua resiliência em meio a desafios e contratempos. Faz você pensar em várias possibilidades e pode aprimorar a sua capacidade de se recuperar diante das adversidade da vida.

Proporciona uma sensação de estrutura e organização, levando à redução do estresse e da ansiedade.

Espero que você use essa ferramenta para melhorar a sua saúde mental e seja ponto de referência para você trazer para a sua terapia.

Ale York