CADERNO DE EXERCÍCIOS · 01

# MEU FUTURO PRÓSPERO

## 2027

Descubra o que você realmente deseja
e transforme sonhos em uma visão clara.

**Este caderno pertence a:**

Um primeiro passo para o seu Vision Board.

MANIFEST BOARD

EXERCÍCIO 00 • COMECE AQUI

# Antes de escrever, permita-se desejar

Não é uma prova nem uma lista de obrigações. É um espaço para ouvir o que realmente importa para você.

01

## Sinceridade

Escreva o que você deseja, não o que parece mais aceitável para os outros.

02

## Especificidade

Troque ideias vagas por imagens, experiências, valores e resultados concretos.

03

## Liberdade

Você não precisa saber como alcançar cada sonho para reconhecer que ele existe.

UM LEMBRETE

Visualizar ajuda a dar direção à sua atenção. A realização também depende de ações, circunstâncias e oportunidades. Este material não promete resultados automáticos.

**Minha intenção ao preencher este caderno é...**

# O que você deseja em cada área?

Em cada espaço, escreva experiências ou mudanças que gostaria de viver até o fim de 2027.

## Família e relações

Como quero me sentir com as pessoas importantes?

## Saúde e energia

Que rotina e bem-estar quero construir?

## Trabalho e propósito

Que projetos quero desenvolver ou concluir?

## Dinheiro e segurança

Que resultado financeiro concreto faria diferença?

# E nas outras áreas da sua vida?

Não procure sonhos grandiosos em todas as categorias. O que é significativo para você já basta.

## Casa e ambiente

Onde e como desejo viver?

## Viagens e experiências

Que lugares, momentos ou conquistas quero conhecer?

## Aprendizado e crescimento

O que desejo aprender ou desenvolver?

## Espiritualidade e vida interior

Que valores, fé ou práticas quero fortalecer?

EXERCÍCIO 03 • SEM FILTROS

# Sonhos que você quase nunca diz em voz alta

Faça este exercício sem pensar em preço, aprovação, comparação ou probabilidades. Depois você avaliará os próximos passos.

**Se eu não tivesse medo de tentar, eu...**

**Um sonho antigo que ainda faz sentido é...**

**Se eu pudesse viver uma experiência inesquecível, seria...**

**Algo que desejo construir ou deixar como legado é...**

EXERCÍCIO 04 • IMAGINAÇÃO PRÁTICA

# Um dia comum da sua vida em 2027

Imagine uma terça-feira qualquer no fim de 2027. Não descreva apenas conquistas: descreva a vida que deseja viver.

**Ao acordar: onde estou? Como me sinto?**

**Durante o dia: como uso meu tempo?**

**À noite: o que me faz agradecer?**

# Do desejo vago à visão concreta

A clareza não exige certeza absoluta. Significa descrever o sonho de um jeito que você consiga reconhecer.

**EXEMPLO**

Vago: Quero viajar mais.

Claro: Quero conhecer uma cidade específica em 2027, com quem amo, e definir uma primeira meta de economia para isso.

## MEU DESEJO 1

**Hoje digo...**

**Na prática, quero...**

## MEU DESEJO 2

**Hoje digo...**

**Na prática, quero...**

## MEU DESEJO 3

**Hoje digo...**

**Na prática, quero...**

EXERCÍCIO 06 • PRIORIZAÇÃO

# Quais desejos são mais importantes?

Escolha até cinco desejos. Não são os únicos que você terá: são os que merecem atenção primeiro.

## MEUS CINCO DESEJOS PRIORITÁRIOS

1

**O que é e por que importa para mim?**

2

**O que é e por que importa para mim?**

3

**O que é e por que importa para mim?**

4

**O que é e por que importa para mim?**

5

**O que é e por que importa para mim?**

EXERCÍCIO 07 • APROFUNDAMENTO

# Escolha um sonho para começar

Você não precisa abandonar os demais. Vamos apenas transformar um deles em direção e movimento.

**Meu sonho mais importante neste momento é...**

**Como vou reconhecer que ele aconteceu?**

**Por que isso realmente importa para mim?**

**Qual pequena ação posso realizar nos próximos 7 dias?**

# Prepare as imagens do seu Vision Board

CENA 01

**O sonho:**

**A imagem precisa mostrar:**

CENA 02

**O sonho:**

**A imagem precisa mostrar:**

CENA 03

**O sonho:**

**A imagem precisa mostrar:**

EXERCÍCIO 09 • NARRATIVA FUTURA

# Uma carta escrita em 31 de dezembro de 2027

Escreva em primeira pessoa, como um relato do que você espera ter vivido. Inclua sensações, pessoas, cenas e atitudes.

**31 de dezembro de 2027**

Querida pessoa que eu fui em 2026,

*Com carinho,*

EXERCÍCIO 10 • COLOCAR EM PRÁTICA

# Da clareza ao primeiro movimento

Use o que escreveu para escolher imagens, organizar seu quadro e criar ações possíveis no mundo real.

| | |
|---|---|
| **1. Escolher** | Selecione 3 a 5 desejos para representar visualmente. |
| **2. Representar** | Procure imagens específicas, com números, lugares ou situações reconhecíveis. |
| **3. Agir** | Defina uma ação concreta para cada prioridade, mesmo que pequena. |
| **4. Revisar** | Reserve alguns minutos por semana para avaliar o que avançou e ajustar o plano. |

**Uma ação que vou realizar nesta semana:**

**PARA CONTINUAR SUA JORNADA**

Leve suas imagens, sua história e suas afirmações para o seu Vision Board. Use o quadro para lembrar o que deseja construir — e continue dando passos reais na direção escolhida.

Material original do Manifest Board · Distribuição gratuita · Não é promessa de resultados