RESULTADO (SMART + VAC)

Quando:
Com Quem:
Onde:

DECISÃO

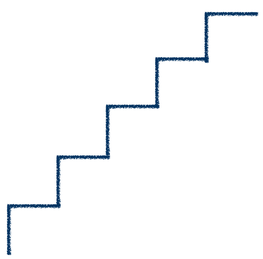
O que ganho se não mudar?

O que perco se mudar?

O que perco se NÃO mudar?

O que ganho se mudar?

Propósito



Plano de Ação em Massa

Como fazer + Divertido?

O que eu topo fazer mesmo que não goste?

Recursos

Ameaças

Primeira ação HOJE

Progresso/Monitoramento

Recompensa

Como vai saber que chegou lá?