

ATIVIDADE – DIA 11/11

Na LIVE de hoje você aprendeu a equação para **calcular a sua Capacidade de Realização das suas metas**. Primeiramente, veja este exemplo preenchido e, na sequência, faça o seu cálculo.

- Qual o seu objetivo?

Pesar 70kg com 5% de gordura corporal até o dia 25 de dezembro de 2020.

CAPACIDADE DE REALIZAÇÃO	NOTA
1. Efetividade de ações na função: EAF	10
2. Quantidade das ações: QAF	8
3. Ambição/vontade: A	10
4. Persistência: P	7
5. Medo: M	3
6. Doenças físicas/emocionais/psiquiátricas: D	0
7. Humildade e integridade: H	8
8. Relações estratégicas (contato com pessoas importantes): R	5

$$CR = [(EAF + QAF + A + P) - (M + D)] \times (H \times R)$$

$$CR = [(10 + 8 + 10 + 7) - (3 + 0)] \times (8 \times 5)$$

$$CR = [(10 + 8 + 10 + 7) - (3 + 0)] \times (8 \times 5)$$

$$CR = [35 - 3] \times 40$$

$$CR = 32 \times 40$$

$$CR = 1.280$$

Neste exemplo, a minha Capacidade de Realização é de 1.280.

Agora é a sua vez! Na página seguinte, calcule a sua Capacidade de Realização.

NÃO TEM VOLTA

1. Qual o seu objetivo? Lembre-se de ser específico(a) com seu objetivo!

2. Preencha a tabela dando notas para os critérios para a realização da sua meta.

CAPACIDADE DE REALIZAÇÃO	NOTA
1. Efetividade de ações na função: EAF	
2. Quantidade das ações: QAF	
3. Ambição/vontade: A	
4. Persistência: P	
5. Medo: M	
6. Doenças físicas/emocionais/psiquiátricas: D	
7. Humildade e integridade: H	
8. Relações estratégicas (contato com pessoas importantes): R	

3. Agora, aplique as notas na equação abaixo e faça o cálculo.

$$CR = [(EAF + QAF + A + P) - (M + D)] \times (H \times R)$$

NÃO TEM VOLTA

4. Agora que você tem a nota da sua capacidade de realização, veja o seu feedback.

0 a 500 - Você só não parou ainda porque tem alguém te empurrando. Você depende emocionalmente de alguém.

501 a 1000 - Você se mantém, as coisas acontecem, mas existe dentro de você uma certeza de que podia fazer infinitamente mais e não está fazendo. Existe uma zona de conforto e um local que você ainda não ocupou, e isso possivelmente te deixa amedrontado e temeroso sobre o seu futuro.

1001 a 1500 - Você tem alta performance comparada à média do mercado e possui o reconhecimento das pessoas que te rodeiam. Você tem independência, mas poderia produzir muito mais e sabe disso. No entanto, é confortável esse ambiente de produtividade e resultados em que você está.

1501 a 2000 - Essas pessoas são líderes, realizam e são referência para suas famílias. Elas realizam muito mais que a média do mercado, sabem que estão fazendo muito mais e se sentem bem, felizes com isso. Se sentem seguras pela quantidade e pela qualidade do que produzem.

2001 a 2500 - Estão no topo da pirâmide de realização. Se ainda não construíram coisas grandiosas, é porque ainda não deu tempo, mas estão - de forma consistente - construindo uma vida extraordinária.

5. Que aprendizados você teve com essa ferramenta?
