

EXEMPLO - META: Pesar 70kg com um percentual de gordura de 18%, com alimentação inteligente e atividade física.

CRITÉRIOS DE REALIZAÇÃO	NOTA	MELHORIA/AÇÃO
Efetividade de ações na função	9	
Quantidade das ações	4	
Ambição/ Vontade	7	
Persistência	2	
Medo	8	
Doenças físicas ou emocionais	4	
Humildade	7	
Relações estratégicas	9	

EXEMPLO - CÁLCULO

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

1. Efetividade de ações na função: **9**
2. Quantidade das ações: **4**
3. Ambição/ Vontade: **7**
4. Persistência: **2**
5. Medo: **8**
6. Doenças físicas\emocionais\psiquiátricas: **4**
7. Humildade e integridade: **7**
8. Relações estratégicas (contato com pessoas importantes): **9**

$$\text{CR} = [(9 + 4 + 7 + 2) - (8 + 4)] \times (7 \times 9)$$

$$[22 - 12] \times 63$$

$$10 \times 63 = 630$$

META:

CRITÉRIOS DE REALIZAÇÃO	NOTA	MELHORIA/AÇÃO
Efetividade de ações na função		
Quantidade das ações		
Ambição/ Vontade		
Persistência		
Medo		
Doenças físicas ou emocionais		
Humildade		
Relações estratégicas		

CÁLCULO

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

1. Efetividade de ações na função: _____
2. Quantidade das ações: _____
3. Ambição/ Vontade: _____
4. Persistência: _____
5. Medo: _____
6. Doenças físicas\emocionais\psiquiátricas: _____
7. Humildade e integridade: _____
8. Relações estratégicas (contato com pessoas importantes): _____

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

CAPACIDADE DE REALIZAÇÃO

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.