

# Menos Metas, Mais Sentido: Preparação Consciente para 2026

## Menos Metas, Mais Sentido

Metas sem significado se tornam um peso; o sentido é o que sustenta a constância.



## Rompa Padrões Repetidos

Aquilo que você insiste em repetir e reforçar é o que constrói o seu futuro.



## Priorize o Essencial

Nem tudo que parece urgente realmente merece a sua energia e atenção.



## Invista na Sua Saúde Mental

É a base fundamental para atravessar desafios e aproveitar novas oportunidades.



## Aja com Intenção, Não Apenas Esforço

Mais força e mais trabalho não conseguem compensar a falta de uma direção clara.



## Proteja Sua Atenção e Consciência

Reduza o excesso de telas, a polarização e a falsa produtividade.

