

O ANO
À
FRENTE



2019 « | » 2020

LIVRETO PARA PLANEJAMENTO DO ANO

O QUE É ISTO?

Este livreto vai ajudar você a analisar o ano passado e planejar o ano que você tem pela frente.

POR QUE ISSO É BOM PARA MIM?

Planejar seu ano é um bom hábito. Isso te ajuda a se tornar mais consciente dos seus sucessos e mágoas e a perceber quanta coisa pode acontecer em apenas um ano. Ao aprender com o passado, você pode planejar seu futuro de forma a não repetir os mesmos padrões e sentir-se no controle de sua própria vida.

DO QUE EU PRECISO?

PRIMEIRA OPÇÃO (PARA FAZER INDIVIDUALMENTE)

- pelo menos três horas direto, sem interrupções (para analisar o ano passado)
- pelo menos uma hora direto, sem interrupções (para planejar o ano)
- um calendário do ano passado
- uma versão impressa desse livro de atividades
- honestidade e sinceridade
- uma seleção das suas canetas favoritas

SEGUNDA OPÇÃO (PARA GRUPOS)

- um grupo de pessoas inspiradas (2-10 pessoas)
- pelo menos quatro horas de trabalho criativo
- um calendário do ano passado
- uma versão impressa desse livro de atividades
- honestidade e sinceridade
- uma seleção das suas canetas favoritas

PREPARE-SE

Vamos começar.
Ponha músicas relaxantes.
Prepare uma bebida de que você gosta.

Desapegue de suas expectativas.

Comece quando estiver pronto.

O ANO PASSADO

REVISANDO SEU ANO

Revise seu ano passado, semana por semana. Se você vir um evento, encontro ou tarefa importante, anote aqui.

O ANO PASSADO

MEU ANO PASSADO FOI A RESPEITO DE

Quais foram os aspectos mais importantes para você nas seguintes áreas*? Quais acontecimentos foram os mais importantes? Faça um breve resumo.

FAMÍLIA E VIDA PESSOAL

TRABALHO, ESTUDOS, PROFISSÃO

POSSES (CASA, OBJETOS)

LAZER, HOBBIES, CRIATIVIDADE

AMIGOS, COMUNIDADE

SAÚDE, BEM-ESTAR

INTELECTUAL

EMOCIONAL, ESPIRITUAL

FINANÇAS

LISTA DE DESEJOS**

* Os aspectos são definidos pelo que é importante para você. Por isso nós não os definimos.

** No caso de você ter alcançado neste ano algo que você sempre quis.

O ANO PASSADO

SEIS FRASES SOBRE O ANO QUE PASSOU

A decisão mais sábia que eu tomei...

A maior lição que aprendi...

O maior risco que eu enfrentei...

A maior surpresa do ano...

A coisa mais importante que eu fiz pelos outros...

A maior coisa que completei/finalizei...

O ANO PASSADO

SEIS PERGUNTAS SOBE O ANO QUE PASSOU

O que mais te orgulha?

Quais são as três pessoas que mais influenciaram você?

Quais as três pessoas que você mais influenciou?

O que você não foi capaz de alcançar?

Qual foi a melhor coisa que você descobriu sobre si mesmo?

Qual a coisa pela qual você está mais grato?

O ANO PASSADO

OS MELHORES MOMENTOS

Descreva os momentos mais agradáveis, alegres e marcantes do último ano. Escreva-os nessa folha. Como você se sentiu? Quem estava com você? O que você estava fazendo? Quais os cheiros, sons e sabores que você consegue lembrar?

O ANO PASSADO

TRÊS DAS MINHAS MAIORES REALIZAÇÕES

Liste aqui seus três maiores sucessos do ano passado.

O que você fez para alcançá-los?

Quem ajudou você a alcançá-los? Como?

TRÊS DOS MEUS MAIORES DESAFIOS

Liste aqui os três maiores desafios enfrentados no ano passado.

Quem ou o quê ajudou você a superar esses desafios?

O que você aprendeu sobre si mesmo enquanto superava esses desafios?

O ANO PASSADO

PERDÃO

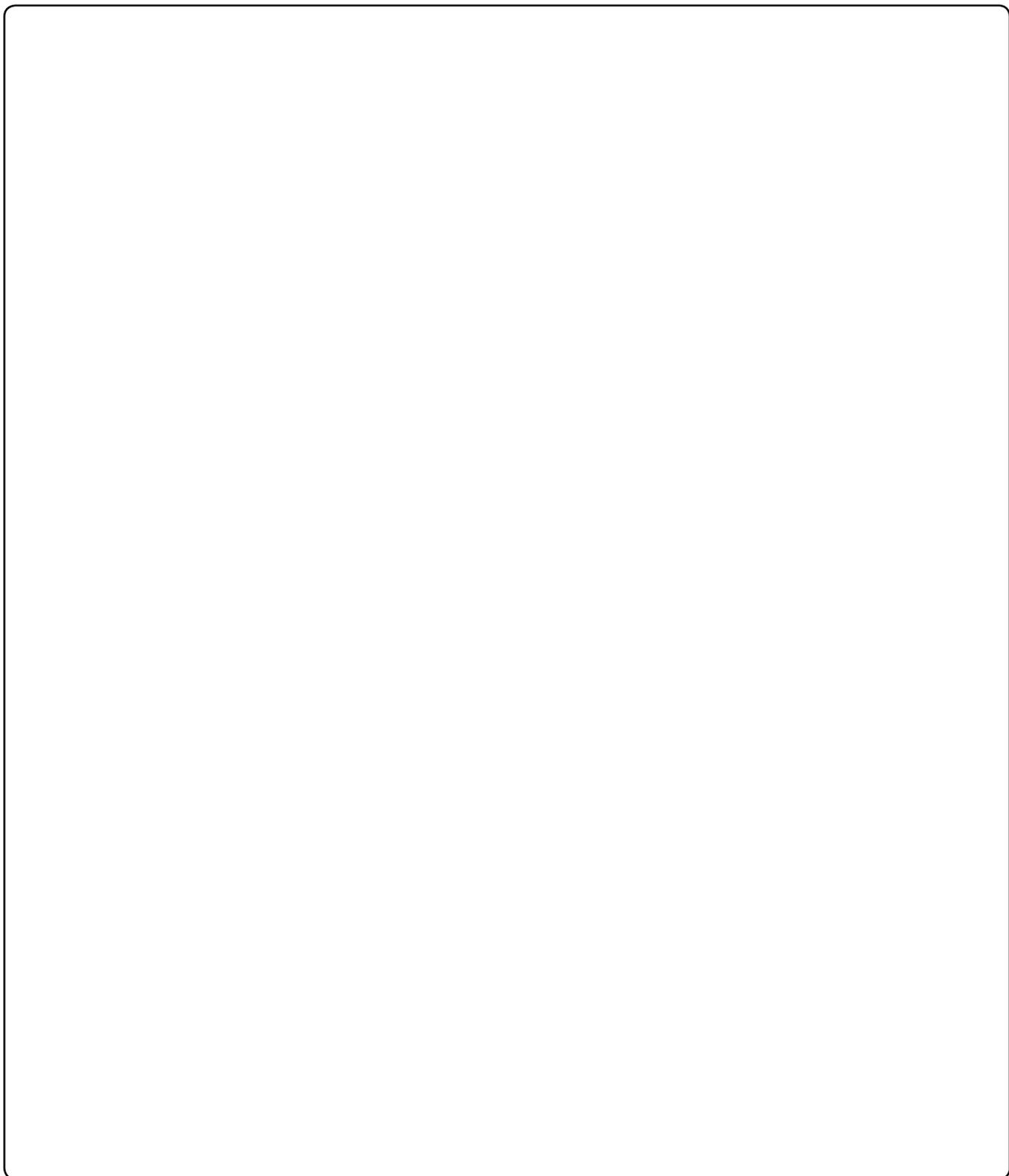
Aconteceu algo durante o ano passado que ainda precisa ser perdoado? Ações ou palavras que lhe fizeram mal? Ou você está com raiva de si mesmo? Escreva aqui. Faça um bem a si mesmo e pratique o perdão.*

* Se você ainda não está pronto para perdoar, escreva aqui de qualquer forma. Isso pode fazer maravilhas.

O ANO PASSADO

DEIXANDO PARTIR

Há algo a mais que você precise dizer? Quais são as coisas das quais você precisa se libertar para que possa começar o próximo ano? Desenhe ou escreva aqui. Analise cada uma delas e, então, deixe-as partirem.



O ANO PASSADO

O ANO PASSADO EM TRÊS PALAVRAS

Escolha três palavras para definir o ano que passou.

O LIVRO DO MEU ANO PASSADO

Foi feito um livro sobre seu ano passado*. Escreva o título do livro.

* Nossas sinceras desculpas caso seu ano tenha virado um filme em vez de livro.

ADEUS AO ANO QUE ACABA

Se ainda há algo que você precisa escrever, ou se há alguém a quem você gostaria de dar adeus, faça isso agora.

PRONTO, O ANO PASSADO ESTÁ COMPLETO.

Você concluiu a primeira parte.
Respire fundo.

Descanse um pouco.

Se você gostou do YearCompass e gostaria de ajudar, visite-nos em:

<http://yearcompass.com/support>

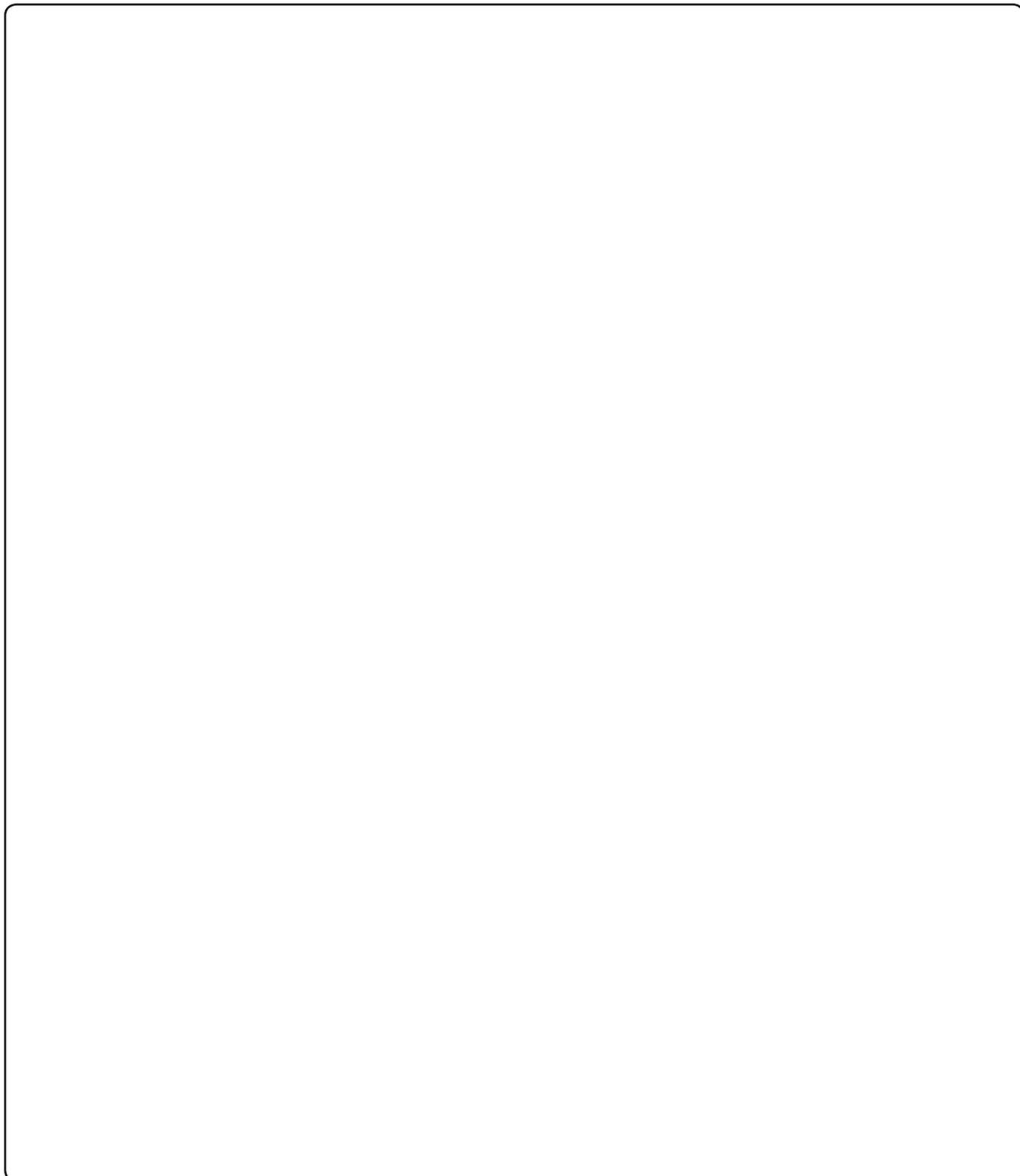
O ANO À FRENTE

2020

O ANO À FRENTE

OUSE SONHAR ALTO

Como será o ano que está à sua frente? O que poderá acontecer se tudo correr como esperado? Por que ele será ótimo? Escreva, desenhe, livre-se de suas expectativas e se permita sonhar.



O ANO À FRENTE

MEU PRÓXIMO ANO SERÁ A RESPEITO DISTO

Defina os aspectos mais decisivos do ano nas seguintes áreas*. Quais acontecimentos serão os mais importantes? Faça um breve resumo.

FAMÍLIA E VIDA PESSOAL

TRABALHO, ESTUDOS, PROFISSÃO

POSSES (CASA, OBJETOS)

LAZER, HOBBIES, CRIATIVIDADE

AMIGOS, COMUNIDADE

SAÚDE, BEM-ESTAR

INTELECTUAL

EMOCIONAL, ESPIRITUAL

FINANÇAS

LISTA DE DESEJOS**

* Novamente, nós não demos definições exatas. Fique livre para dar o sentido que você precisar.

** É aqui que você pode listar as metas que você deseja alcançar eventualmente.

O ANO À FRENTE

TRIOS MÁGICOS PARA O ANO QUE COMEÇA

Três coisas que amarei sobre mim.

Três coisas das quais estou pronto para me livrar.

As três coisas que eu mais quero alcançar.

Estas três pessoas serão meus pilares durante tempos difíceis.

Me atreverei a explorar estas três coisas.

Terei o poder de dizer não a estas três coisas.

O ANO À FRENTE

TRIOS MÁGICOS PARA O ANO QUE COMEÇA

Três coisas que usarei para tornar meus ambientes mais agradáveis.

Três coisas que farei todas as manhãs.

Três coisas que usarei para me mimar regularmente.

Três locais que vou visitar.

Três maneiras de me conectar mais com as pessoas que amo.

Com estes três presentes, vou recompensar meus sucessos.

O ANO À FRENTE

SEIS FRASES SOBRE MEU PRÓXIMO ANO

Este ano, eu não procrastinarei mais em...

Este ano, eu vou extrair energia de...

Este ano, eu serei mais corajoso quando...

Este ano, eu direi sim quando...

Meu conselho para mim mesmo neste ano...

Este ano será especial para mim porque...

O ANO À FRENTE

MINHA PALAVRA PARA O ANO QUE COMEÇA

Escolha uma palavra para simbolizar e definir o ano à sua frente. Isso dará a você o poder de não desistir de seus sonhos e você poderá contar com esta palavra caso você precise de energia extra.

DESEJO SECRETO

Solte sua mente. Qual seu desejo secreto para o próximo ano?

VOCÊ CONCLUIU O PLANEJAMENTO DE SEU ANO.

Se você tirou uma foto enquanto preenchia o folheto, compartilhe com a hashtag:
#yearcompass

O ANO À FRENTE

EU ACREDITO QUE TUDO É POSSÍVEL ESTE ANO.

Data:

assinatura

Feito pelos voluntários de YearCompass e Invisible University International.

Tradutores: Italo André Oliveira, Marco Vasconcelos, Taty Guedes

<http://yearcompass.com/br>

Nós somos húngaros e este folheto é uma tradução de nosso trabalho original. Caso você veja algum erro de digitação, erro de gramática ou demais inconsistências, seja gentil e nos avise pelo site acima.

Se você gostou do YearCompass e gostaria de ajudar, visite-nos em:

<http://yearcompass.com/support>

Este trabalho está licenciado pela licença internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

