

O ANO
À
FRENTE



2020 « | » 2021

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.

LIVRETO COMPLEMENTAR

POR QUE O COMPLEMENTO?

2020 trouxe imprevistos para todos e foi difícil para a maioria de nós. Com ele vieram desafios únicos, e por isso decidimos oferecer ferramentas únicas para atender esses novos obstáculos. Nós focamos em três áreas específicas: confrontando a perda de controle, buscando entender as mudanças profundas na vida cotidiana e analisando a saúde do seu círculo social. Nossa meta é te prover as ferramentas que possam te ajudar a encontrar paz e resiliência em meio à instabilidade.

COMO ELE SE ENCAIXA NO YEARCOMPASS REGULAR?

Nós recomendamos começar com o livreto básico do YearCompass. Pause na página 5, faça esse complemento, e então continue de onde parou.

AVISO

O ano pode ter sido bem difícil para você. Você pode ter confrontado perdas, inseguranças e sofrimento. Fazer esse complemento pode trazer sentimentos fortes à tona, e por mais que achemos que ele é uma ferramenta útil, de jeito algum substitui a terapia. Se você está sentindo profundo desconforto, por favor procure ajuda profissional.



CONTROLE

REDEFININDO CONTROLE

Os filósofos da antiguidade tinham um excelente ensinamento: você só pode controlar três coisas - suas ações, suas palavras e como você lida com suas emoções. Todo o resto está fora do seu controle. Infelizmente nem sempre nos lembramos disso. Ficamos obcecados e nos preocupamos com coisas que não temos real poder sobre. Vamos reequilibrar isso. Escreva tudo aquilo que te preocupa agora. Quando estiver pronto, circule os itens que você pode resolver por conta própria fazendo ou dizendo algo ou ressignificando suas emoções.

Dê uma olhada na sua caixa de preocupações. Nós presumimos que você não tenha circulado muitos itens. E isso é bom. Isso deve te lembrar que você não precisa suportar o peso do mundo nas suas costas. Concentre-se nas suas ações, palavras e emoções. Tente deixar o resto ir.

ATIVIDADES

O QUE VOCÊ NÃO FEZ ESSE ANO

2020 consistiu de uma série de tumultos, menores e maiores. Planos foram cancelados, hábitos foram interrompidos. Tire um momento para listar todas as coisas que você não pôde fazer esse ano. Anote todas as viagens, eventos sociais, aventuras ou hábitos que essa pandemia impediu. Está tudo bem lamentar e se sentir um tanto chateado.

ATIVIDADES

COMO VOCÊ SE ADAPTOU ÀS ADVERSIDADES

Você é resiliente. Inteligente. Adaptável. Agora que você listou tudo o que deu errado esse ano, está na hora de reunir suas conquistas. Liste o que você conseguiu realizar em 2020. Hábitos que você adaptou para a quarentena, soluções que você criou para se reunir com pessoas, novos hobbies, ou experiências que você descobriu ao longo do caminho. Celebre que mesmo uma pandemia global não pôde te parar por completo.

É da natureza humana focar mais no lado negativo das situações. Nos preocupamos incansavelmente com nossas falhas e com o que não temos e não damos o devido valor àquilo que fazemos corretamente. Esteja consciente desse desequilíbrio e tente neutralizá-lo. Observe suas conquistas e sinta orgulho de ter sobrevivido a 2020.

ATIVIDADES

REVISE O QUE VOCÊ FAZ

Olhe novamente para a caixa de coisas que você não fez. Tem algo ali que você prefere não ter mais na sua vida? Talvez você esteja feliz em não precisar mais se deslocar toda a manhã para ir trabalhar, ou não precisar mais assistir reuniões intermináveis. Se sim, escreva essas lições. Elas podem vir a calhar quando a pandemia terminar, para te ajudar a decidir o que é melhor pra você.

UM AMANHÃ AINDA MELHOR

Antes de terminarmos essa seção, olhe novamente para suas perdas e conquistas. Existe algo entre suas perdas que você poderia transformar em vitória ao aplicar algumas das lições aprendidas nesse ano? Escreva algumas ideias de como você pode elaborar uma vida ainda melhor para você durante a pandemia.

CÍRCULO SOCIAL

DISTÂNCIA SOCIAL

Ainda pior do que as atividades e rotinas interrompidas nesse ano, foi a perda das conexões sociais. Tire um momento para pensar sobre as pessoas com as quais você perdeu o contato. Escreva, rabisque e desenhe sobre elas livremente. Como a distância delas te faz sentir? Novamente, está tudo bem sentir raiva do vírus. Sinta-se livre para expressar suas emoções no papel.



UM CÍRCULO MENOR

A maior parte de nós experienciou uma redução nos círculos sociais. Isso não é necessariamente algo ruim. Com menos pessoas podemos ter conexões mais profundas e mais tempo de qualidade uns com os outros. De quem você está mais próximo ultimamente? Com quem você manteve contato regular e como?



CÍRCULO SOCIAL

ESTÃO TODOS PRESENTES?

Dê uma olhada no círculo que você conseguiu manter. Você está satisfeito com ele? Você sente falta de alguém no seu grupo de pessoas?

AS MELHORES PESSOAS

Quem são as três pessoas com as quais você esteve mais próximo esse ano? O que os manteve juntos durante esses tempos difíceis? Você é grato a eles por algo?

É sempre uma boa ideia dizer às pessoas que você se importa com elas. Considere mandar uma mensagem ou ligar para suas três pessoas mais próximas dizendo por que você é grato por elas.

OLHANDO À FRENTE

Liste três coisas que você fará para manter seu círculo atual próximo.

Liste três coisas que você fará para se reconectar com pessoas que você sente falta no seu círculo.

RESUMO

RESUMINDO E CELEBRANDO

Você chegou ao fim do livreto complementar de pandemia. Parabéns! Nós sinceramente esperamos que essa tenha sido a última vez que você precisou preencher algo assim.

Por favor, tire um momento para celebrar a si mesmo. Você passou por um ano incrivelmente difícil, e isso certamente não foi uma tarefa simples.

Use o espaço restante nessa página para dizer o que te traz orgulho sobre si mesmo. Você pode escrever, rimar, desenhar, pintar - o que te parecer apropriado.

Feito por voluntários do YearCompass

Tradutores: Amanda Tupinambá

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 SOBRE 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

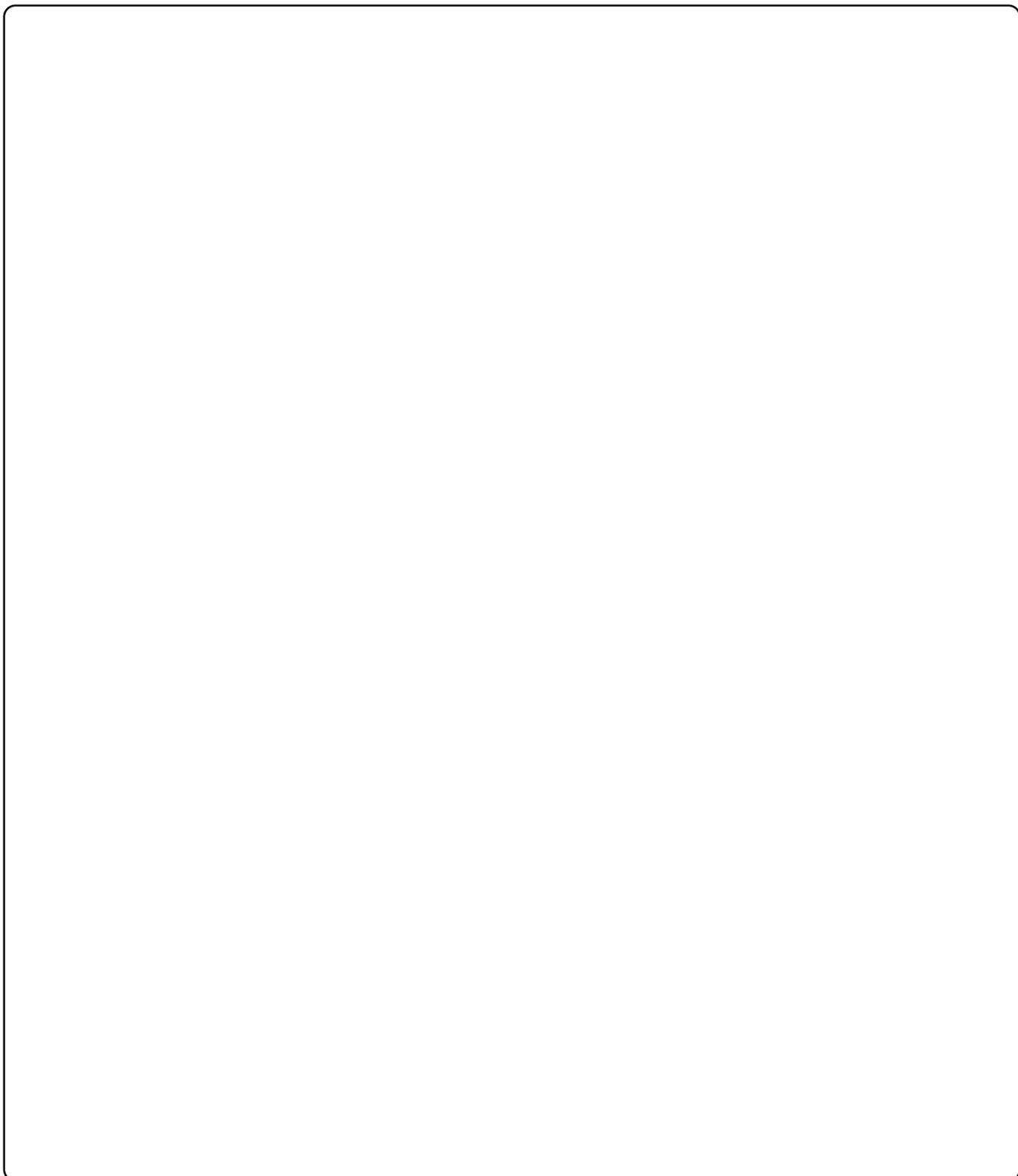
Aconteceu algo durante o ano passado que ainda precisa ser perdoado? Ações ou palavras que lhe fizeram mal? Ou você está com raiva de si mesmo? Escreva aqui. Faça um bem a si mesmo e pratique o perdão.*

* 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:

<https://yearcompass.com/support>

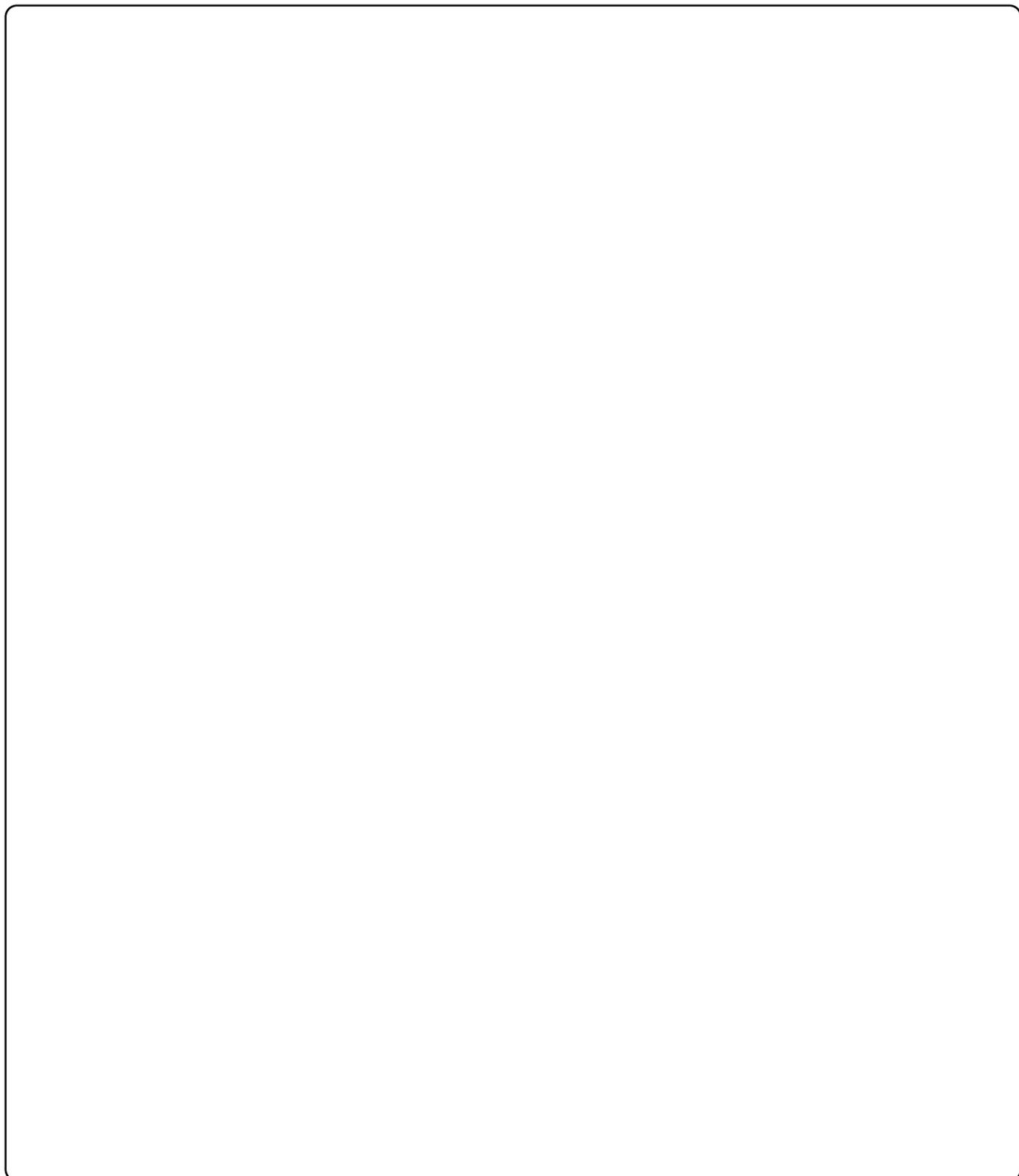
O ANO À FRENTE

2021

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

<https://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:

<https://yearcompass.com/support>

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

