

# O ANO À FRENTE

---

EU ACREDITO QUE TUDO É POSSÍVEL ESTE ANO.

Data:

assinatura

# YEARCOMPASS



---

Feito com amor por uma equipe internacional em Budapeste, Hungria.

<https://yearcompass.com/br>

Você gosta do YearCompass? Compartilhe com seus amigos e nos ajude a ajudar o maior número possível de pessoas.

Caso você encontre algum erro de digitação, de gramática ou outros problemas, seja gentil e nos avise pelo site acima.

---

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



2024 « | » 2025

# BOAS-VINDAS

---

## O QUE É ISTO?

É um YearCompass — o seu próprio YearCompass, para ser exato.

Ele é um livreto que ajuda você a refletir sobre o ano que passou e planejar o próximo. Com um conjunto cuidadosamente selecionado de perguntas e exercícios, o YearCompass ajuda você a revelar seus padrões e projetar um ótimo ano para si.

O livreto tem duas partes distintas. A primeira metade ajudará você a rever, aprender e celebrar o ano que está deixando para trás. A segunda metade, por sua vez, fala do futuro. Você vai sonhar, planejar e preparar para aproveitar ao máximo o ano novo.

## DO QUE EU PRECISO PARA PREENCHER O LIVRETO?

Um lápis ou uma caneta, algumas horas de foco ininterrupto, e uma mente aberta e honesta.

## POSSO FAZER ISTO EM GRUPO?

Claro que sim! Chame seus amigos, imprima livretos para todos e encontre um lugar confortável. Cada pessoa preenche seu próprio YearCompass, mas vocês podem pausar para debater os exercícios e compartilhar seus pensamentos e sentimentos.

Se você fizer isso, tenha cautela com os limites de seus companheiros. Ninguém deve se sentir incomodado ao compartilhar algo.

# 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 precise de energia extra.

## DESEJO SECRETO

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

**PARABÉNS, VOCÊ ACABOU DE PLANEJAR SEU ANO!**

Tire uma foto e compartilhe conosco usando a hashtag #yearcompass.

# O ANO À FRENTE

---

## SEIS FRASES SOBRE MEU PRÓXIMO ANO

Este ano, eu não procrastinarei mais para...

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...

# PREPARE-SE

---

Vamos começar.  
Prepare suas ferramentas e o espaço ao seu redor.  
Feche os olhos e faça cinco respirações profundas.

Solte suas expectativas.

Comece quando se sentir pronto.

# O ANO PASSADO

## REVISANDO SEU ANO

Reveja seu calendário do ano passado semana a semana. Se encontrar um evento importante, reunião de família, encontro com amigos ou projeto significativo, anote aqui.

# 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

## TRIOS MÁGICOS PARA O ANO QUE COMEÇA

Três coisas que amarei sobre mim.

Três coisas das quais estou pronto para me livrar.

Três coisas que eu mais quero alcançar.

Estas três pessoas serão meus pilares durante tempos difíceis.

Três coisas que vou me atrever a explorar.

Três coisas que terei o poder de recusar.

# O ANO PASSADO

## MEU ANO PASSADO FOI SOBRE

Vivemos nossas vidas por meio de aspectos distintos mas interconectados. Dê uma olhada nas áreas abaixo e pergunte-se quais foram os eventos significativos em cada uma delas. Escreva suas respostas.

VIDA PESSOAL, FAMÍLIA

CARREIRA, ESTUDOS

AMIGOS, COMUNIDADE

DESCANSO, HOBBIES, CRIATIVIDADE

SAÚDE FÍSICA, ATIVIDADE FÍSICA

SAÚDE MENTAL, AUTOCONHECIMENTO

HÁBITOS QUE DEFINEM VOCÊ

UM AMANHÃ MELHOR\*

\* O que você fez nesse ano para deixar o mundo um pouco melhor do que o encontrou?

# 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 concluí...

# O ANO À FRENTE

## MEU PRÓXIMO ANO SERÁ SOBRE

Dê uma olhada nas áreas de sua vida e decida seus objetivos para cada uma delas no próximo ano. Coloque esses objetivos na página — este é o primeiro passo na direção de realizá-los.

VIDA PESSOAL, FAMÍLIA

CARREIRA, ESTUDOS

AMIGOS, COMUNIDADE

DESCANSO, HOBBIES, CRIATIVIDADE

SAÚDE FÍSICA, ATIVIDADE FÍSICA

SAÚDE MENTAL, AUTOCONHECIMENTO

HÁBITOS QUE DEFINEM VOCÊ

UM AMANHÃ MELHOR\*

\* O que você fará no próximo ano para deixar o mundo um pouco melhor do que o encontrou?

# 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 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?

Pelo quê você mais se sente 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? De quais cheiros, sons e sabores você consegue lembrar?

# O ANO À FRENTE

---

2025



# O ANO PASSADO

## O ANO PASSADO EM TRÊS PALAVRAS

Escolha três palavras para definir o ano que passou.




## O LIVRO DO MEU ANO PASSADO

Um livro ou filme foi feito contando a história do seu ano passado. Que título você daria a ele?

## 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.

Você gosta do YearCompass? Compartilhe com seus amigos e nos ajude a ajudar o maior número possível de pessoas.

<https://yearcompass.com>

# 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?

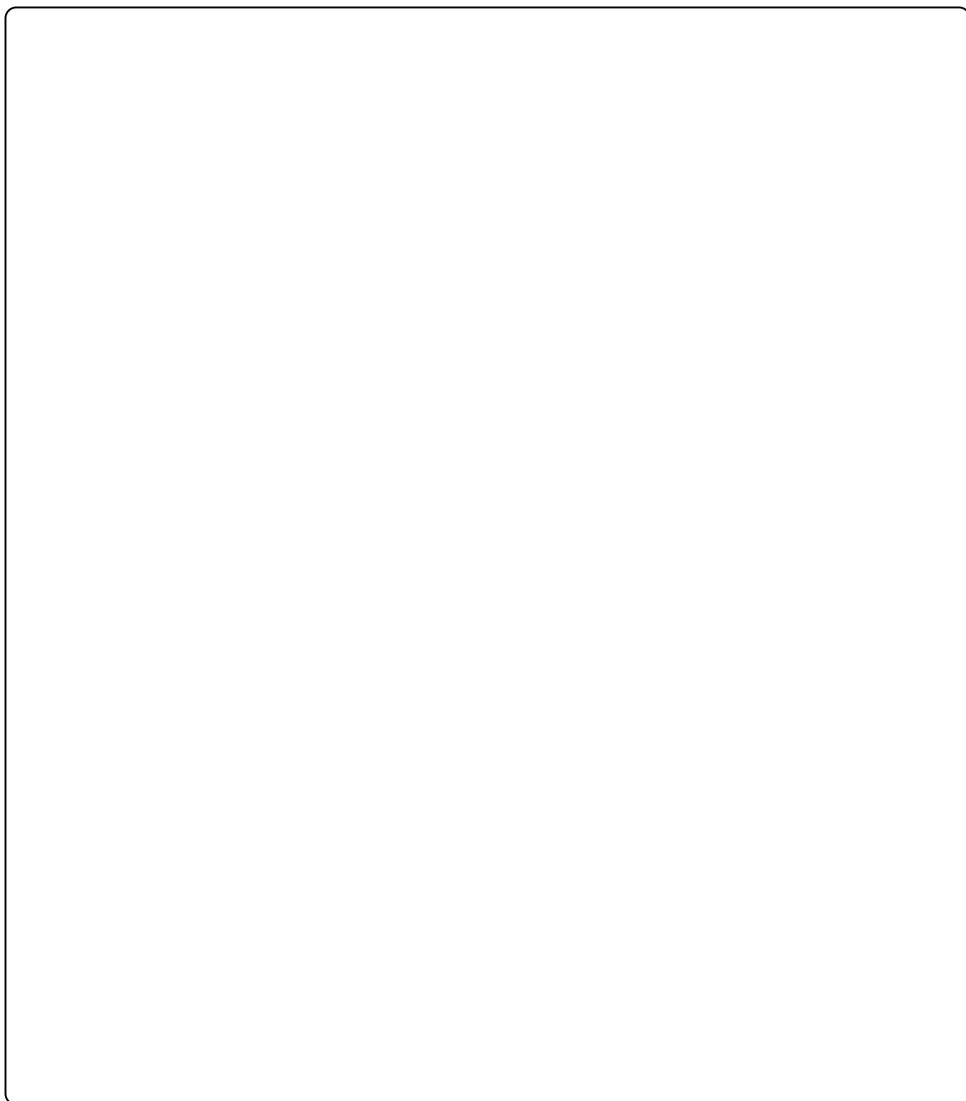
O que você aprendeu sobre si mesmo enquanto superava esses desafios?

# 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.

