

YEARCOMPASS



2023 « | » 2024

BEM VINDO

O QUE É ISTO?

É o YearCompass - o seu próprio YearCompass, para ser exacto.

É um caderno que o ajuda a reflectir sobre o ano passado e a planear o próximo ano. Com um conjunto de questões e exercícios cuidadosamente seleccionados, o YearCompass ajuda a descobrir padrões e a conceber um próximo ano excelente.

Este caderno tem duas partes. A primeira metade ajudará a rever, reflectir e celebrar o ano que passou. A segunda metade, por sua vez, é sobre o futuro. Irá sonhar, planear e preparar-se para tirar o melhor partido do próximo ano.

O QUE PRECISO PARA PREENCHER O CADERNO?

Uma caneta ou lápis, algumas horas de concentração sem interrupções e uma mente aberta e honesta.

POSSO FAZÊ-LO EM GRUPO?

Claro que pode! Chame os seus amigos, imprima um caderno para cada um e encontre um espaço confortável. Cada um deve preencher o seu próprio YearCompass, mas podem fazer pausas para discutir cada ponto e partilhar os pensamentos e sentimentos.

Se o fizer, recorde-se do espaço dos outros. Cada um só deve partilhar aquilo com que se sente confortável.

PREPARE-SE

Pare.

Prepare as ferramentas e o espaço em redor.
Feche os olhos e respire fundo cinco vezes

Liberte-se das expectativas.

Comece quando se sentir pronto.

O ANO PASSADO

REVER O CALENDÁRIO

Reveja o calendário deste ano semana a semana. Caso veja um evento importante, reunião de família ou amigos, um projecto significativo, escreva aqui.

O ANO PASSADO

O MEU ANO PASSADO FOI ASSIM

Vivemos as nossas vidas em diferentes áreas que se complementam. Reflita sobre as áreas abaixo, recorde os eventos mais significativos de cada uma e anote-os.

VIDA PESSOAL, FAMÍLIA

TRABALHO, ESTUDOS

AMIGOS, COMUNIDADE

LAZER, PASSATEMPOS, CRIATIVIDADE

SAÚDE, CONDIÇÃO FÍSICA

SAÚDE MENTAL, AUTOCONHECIMENTO

HÁBITOS QUE O DEFINEM

UM FUTURO MELHOR*

* O que fez este ano para deixar o mundo um pouco melhor do que o encontrou?

O ANO PASSADO

SEIS FRASES SOBRE O MEU ANO PASSADO

A decisão mais sensata que tomei...

A maior lição que aprendi...

O maior risco que corri...

A maior surpresa do ano...

A coisa mais importante que fiz pelos outros...

A maior coisa que completei...

O ANO PASSADO

SEIS QUESTÕES SOBRE O MEU ANO PASSADO...

Do que mais me orgulho?

Quais foram as três pessoas que mais me influenciaram?

Quais foram as três pessoas que mais influenciei?

O que não consegui alcançar?

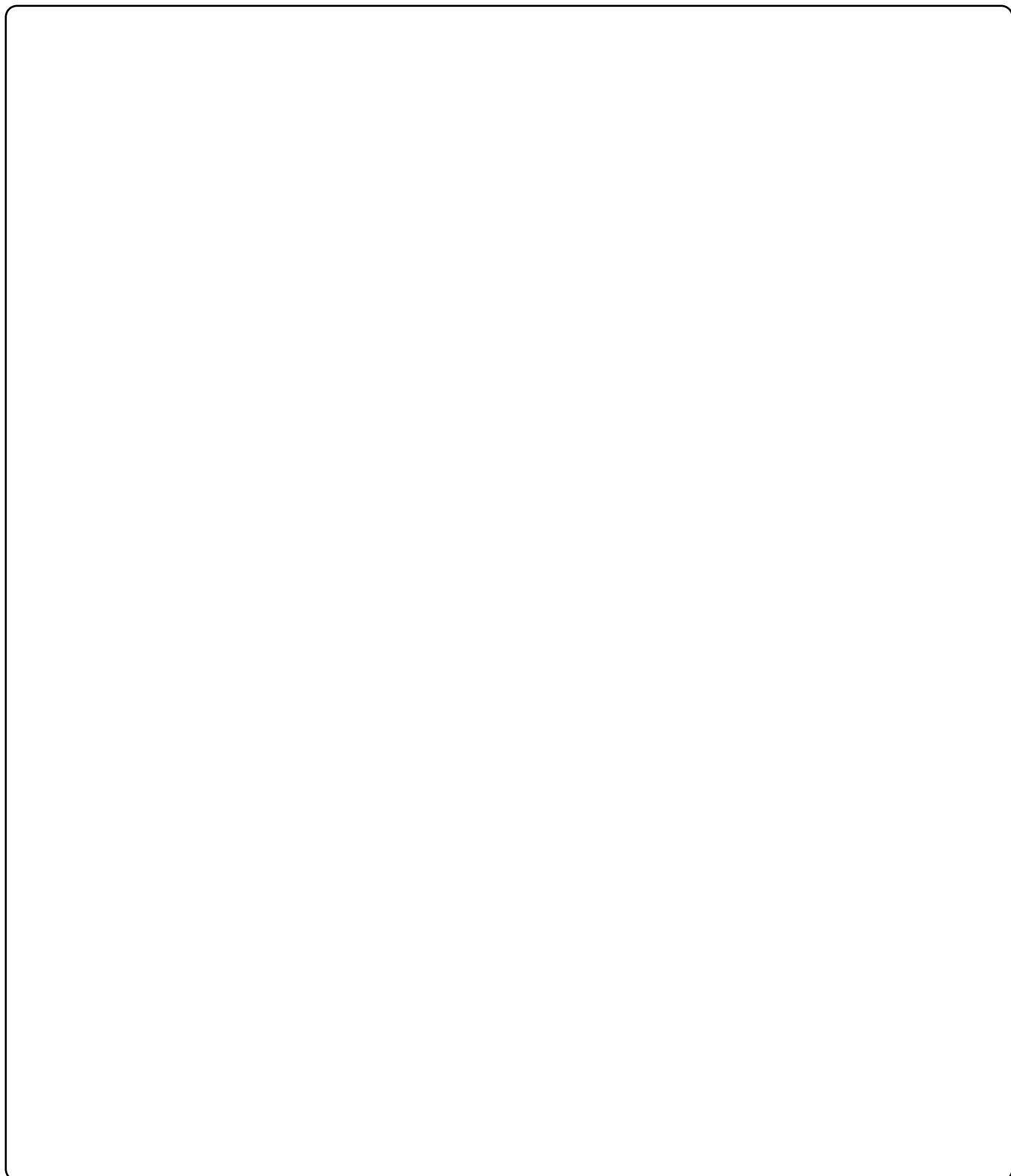
Qual a maior coisa que descobri sobre mim mesmo?

Qual a coisa pelo qual estou mais agradecido(a)?

O ANO PASSADO

OS MELHORES MOMENTOS

Descreva os momentos mais memoráveis e alegres do ano passado. Desenhe-os nesta folha. Como se sentiu? Quem estava consigo? O que estava a fazer? Que tipo de cheiros, sons ou sabores se recorda?



O ANO PASSADO

TRÊS DAS MINHAS CONQUISTAS

Liste as suas três maiores conquistas do ano passado.

O que fez para as alcançar?

Quem a/o ajudou a alcançar o sucesso? Como?

TRÊS DOS MEUS MAIORES DESAFIOS

Liste os seus três maiores desafios.

Quem ou quê a/o ajudou a ultrapassar esses desafios?

O que aprendeu sobre si ao ultrapassar esses desafios?

O ANO PASSADO

PERDÃO

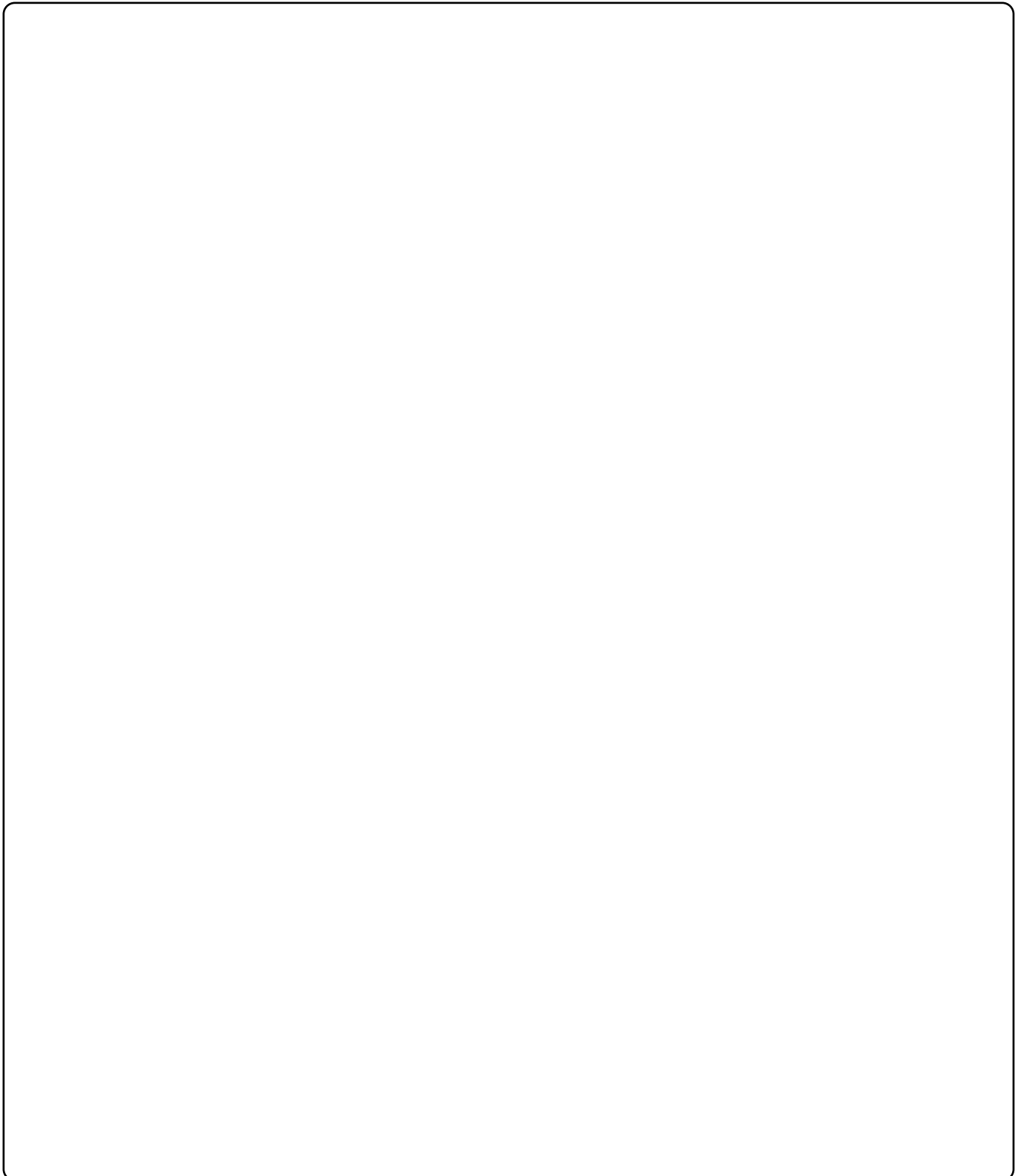
Aconteceu algo durante este ano passado que precise de ser perdoado? Acções ou palavras que o/a tenham feito sentir mal? Ou está zangado consigo? Anote aqui. Ajude-se e perdoe.*

* Se não se sentir pronto a perdoar ainda, anote aqui de qualquer forma - pode ainda assim ajudar muito.

O ANO PASSADO

ESQUECER

Há alguma coisa mais que precise de dizer? Há alguma coisa que precisa de esquecer antes de começar o próximo ano? Desenhe ou escreva aqui, e depois pense sobre isso e esqueça.



O ANO PASSADO

O ANO PASSADO EM TRÊS PALAVRAS

Escolha três palavras para definir o ano passado.

O LIVRO DO MEU ANO PASSADO

Foi criado um livro ou um filme sobre o seu ano passado. Que título lhe daria?

DESPEÇA-SE DO SEU ANO.

Se há algo mais a dizer ou escrever ou se há alguém a quem gostaria de dizer adeus, faça-o agora.

TERMINOU O ANO PASSADO.

Acabou a primeira parte.
Respire fundo.

Descanse.

Gosta do YearCompass? Partilhe com os seus amigos!
Ajude-nos a ajudar tantas pessoas quanto possível.

<https://yearcompass.com>

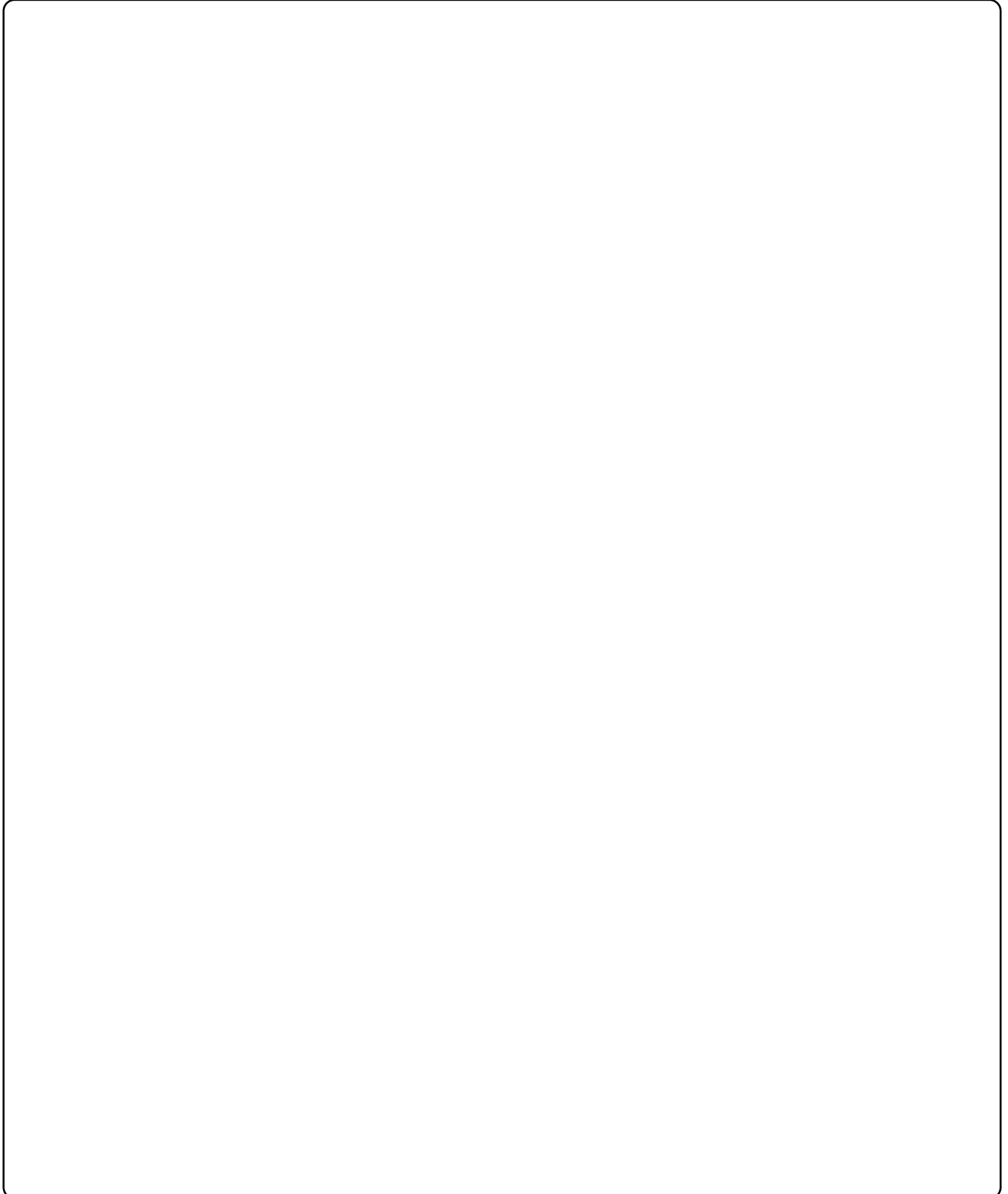
O PRÓXIMO ANO

2024

O PRÓXIMO ANO

ATREVA-SE A SONHAR ALTO

Como lhe parece o próximo ano? O que vai acontecer no cenário ideal? Porque vai ser fantástico? Escreva, desenhe, liberte-se das expectativas e atreva-se a sonhar.

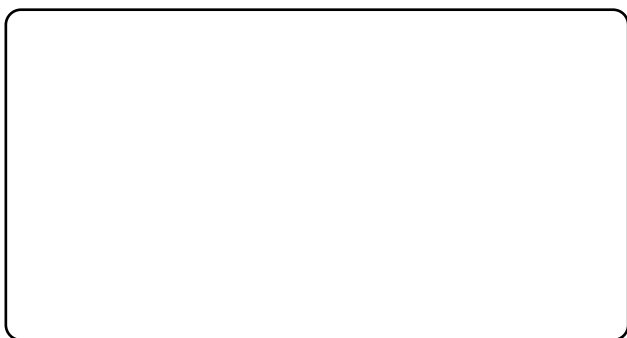


O PRÓXIMO ANO

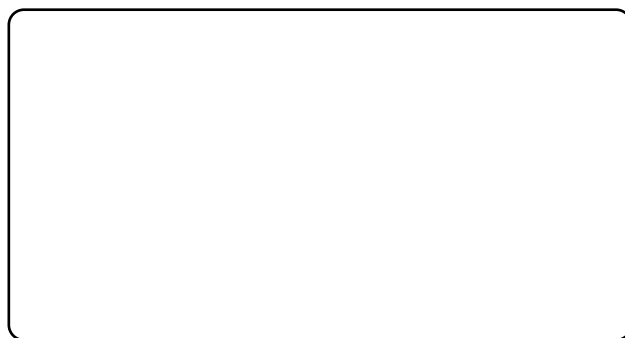
O MEU PRÓXIMO ANO VAI SER

Reflicta sobre as diversas áreas da sua vida e decida os objectivos em cada uma para o próximo ano. Escreva esses objectivos nesta página - é o primeiro passo para os concretizar.


VIDA PESSOAL, FAMÍLIA



TRABALHO, ESTUDOS



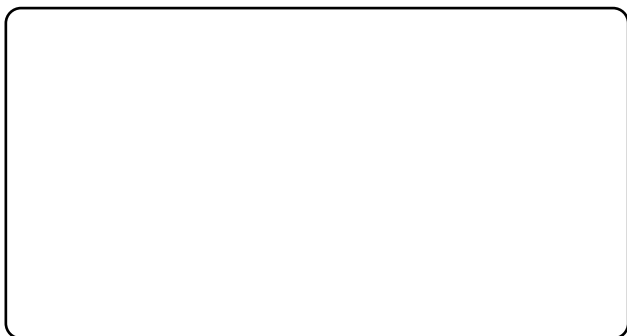
AMIGOS, COMUNIDADE



LAZER, PASSATEMPOS, CRIATIVIDADE



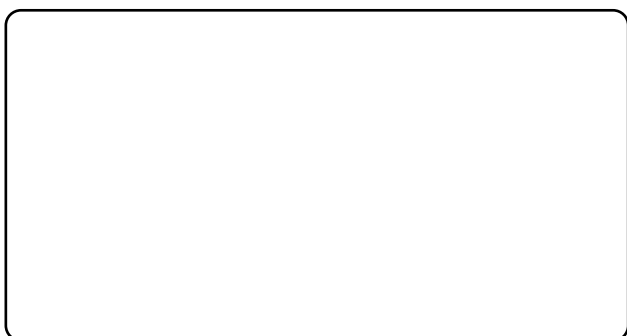
SAÚDE, CONDIÇÃO FÍSICA



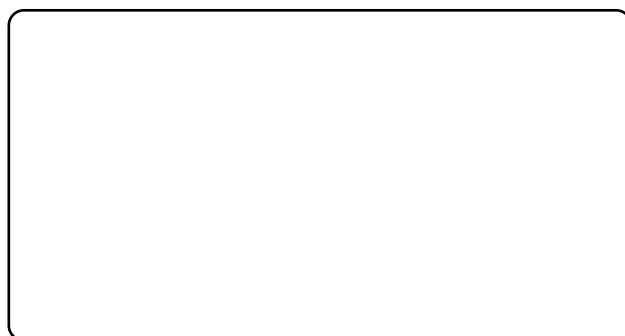
SAÚDE MENTAL, AUTOCONHECIMENTO



HÁBITOS QUE O DEFINEM



UM FUTURO MELHOR*



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

O PRÓXIMO ANO

TRIO MÁGICO PARA O PRÓXIMO ANO

Vou adorar estas três coisas em mim.

Estou preparado(a) para deixar estas três coisas em mim.

Estas são as três coisas que mais quero alcançar.

Estas três pessoas serão o meu pilar nos tempos difíceis.

Vou atrever-me a descobrir estas três coisas.

Vou ter o poder de dizer não a estas três coisas.

O PRÓXIMO ANO

TRIO MÁGICO PARA O PRÓXIMO ANO

Estas três coisas vão tornar o meu ambiente mais acolhedor.

Vou fazer estas três coisas todas as manhãs.

Vou motivar-me regularmente com estas três coisas.

Vou visitar estes três lugares.

Vou relacionar-me com as pessoas mais importantes para mim destas três formas.

Vou recompensar os meus sucessos com estes três presentes.

O PRÓXIMO ANO

SEIS FRASES SOBRE O MEU PRÓXIMO ANO.

Este ano não vou procrastinar mais para...

Este ano vou buscar mais energia a...

Este ano, vou ser o/a mais corajoso(a) quando...

Este ano vou dizer que sim quando...

Este ano aconselho-me a...

Este ano vai ser especial para mim porque...

O PRÓXIMO ANO

A MINHA PALAVRA PARA O PRÓXIMO ANO...

Escolha uma palavra para simbolizar e definir o próximo ano. Poderá olhar para esta palavra caso precise de uma energia extra para não desistir dos seus sonhos.

DESEJO SECRETO.

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

PARABÉNS, ACABOU DE PLANEAR O SEU ANO!

Tire uma foto e partilhe connosco usando o hashtag #yearcompass .

O PRÓXIMO ANO

EU ACREDITO QUE QUALQUER COISA É POSSÍVEL ESTE
ANO.

Data:

Assinatura

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

<https://yearcompass.com/pt>

Gosta do YearCompass? Partilhe com os seus amigos!
Ajude-nos a ajudar tantas pessoas quanto possível.

Caso encontre gralhas, erros gramaticais ou expressões que não existem,
agradecemos a amabilidade de nos comunicar através do website mencionado acima.

Este trabalho é licenciado sob Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

