

# O ANO À FRENTE



2014 « | » 2015

# LIVRETO PARA PLANEJAMENTO DO ANO

---

## O QUE É ISSO?

Este livreto irá lhe ajudar 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. Ele lhe ajuda a identificar 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 uma forma que você não siga os mesmos padrões e sinta-se no controle de sua própria vida.

## DO QUE EU PRECISO?

### 1ª VERSÃO (PARA FAZER INDIVIDUALMENTE)

- pelo menos 1 hora de tempo ininterrupto (para planejar o ano),
- pelo menos 2 horas de tempo ininterrupto (para analisar o ano passado),
- uma agenda do ano passado,
- uma versão impressa desse livreto,
- honestidade e sinceridade,
- suas canetas favoritas.

### 2ª VERSÃO (PARA GRUPOS)

- um grupo (de 2 a 10) de pessoas inspiradas,
- pelo menos 4 horas de trabalho criativo,
- uma agenda do ano passado,
- uma versão impressa desse livreto,
- honestidade e sinceridade,
- suas canetas favoritas.

# PREPARE-SE

---

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

Livre-se de suas expectativas.

Comece quando estiver pronto.

# O ANO PASSADO

---

## REVISANDO SUA AGENDA

Revise sua agenda do ano passado, semana por semana. Se você ver um evento, encontro ou tarefa importante, anote aqui.

# O ANO PASSADO

---

## MEU ANO PASSADO SE TRATOU DISSO

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

FAMÍLIA, VIDA PESSOAL

TRABALHO, ESTUDOS, PROFISSÃO

POSSES (CASA, OBJETOS)

LAZER, HOBBIES, CRIATIVIDADE

AMIGOS, COMUNIDADE, SERVIÇO

SAÚDE, FORMA FÍSICA

INTELECTUAL

EMOCIONAL, ESPIRITUAL

FINANÇAS

COISAS QUE VOCÊ  
SEMPRE QUIS FAZER \*\*

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

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

# O ANO PASSADO

---

## 6 FRASES SOBRE O ANO QUE PASSOU

A decisão mais sábia que eu fiz...

A maior lição que aprendi...

O maior risco que eu enfrentei...

A maior surpresa do ano...

O maior serviço que realizei...

A maior coisa que completei/finalizei...

# O ANO PASSADO

---

## 6 PERGUNTAS SOBE O ANO QUE PASSOU

Do que você está mais orgulhoso?

Quais são as 3 pessoas que mais lhe influenciaram?

Quais as 3 pessoas que você mais influenciou?

O que você não foi capaz de alcançar?

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

Do que 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 que você consegue lembrar?



# O ANO PASSADO

---

## MINHAS TRÊS MAIORES CONQUISTAS

Liste aqui seus três maiores sucessos

O que você fez para alcançá-los?

Quem lhe ajudou a alcançá-los? Como?

## MEUS TRÊS MAIORES DESAFIOS

Liste aqui seus três maiores desafios deste ano.

Quem ou o quê lhe ajudou a superar estes desafios?

O que você aprendeu sobre você mesmo enquanto superava estes 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 AS COISAS IREM

O que mais você precisa dizer para fechar o ano e deixá-lo para trás? Quais são as coisas das quais você precisa se libertar para que você possa começar o próximo ano? Desenhe ou escreva aqui. Analise cada uma dela e então deixe elas irem.



# O ANO PASSADO

---

## O ANO PASSADO EM 3 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 que você gostaria de dar adeus, faça isso agora.

# O ANO PASSADO

---

PRONTO, O ANO PASSADO ESTÁ COMPLETO :)

Você concluiu a primeira parte. Respire fundo :).  
Descanse um pouco.

Continue o planejamento junto conosco, planeje 2015 em **10 de Janeiro de 2015**.

Se você quer contar a outras pessoas sobre o que você acabou de fazer,  
tire uma foto do livreto, antes ou depois de preenchê-lo e compartilhe-a.  
Sinta-se à vontade para usar essas hashtags:

*#yearcompass #yearbehind*  
*#yearplanning #yearahead*

# O ANO PASSADO

---

# O ANO À SUA FRENTE

---

2015

# O ANO À SUA FRENTE

---

## ATREVA-SE A SONHAR GRANDE

Como será o ano que está à sua frente? O que pode acontecer se tudo correr como esperado? Por que isso é importante? Escreva, desenhe, livre-se de suas expectativas e se atreva a sonhar.





# O ANO À SUA FRENTE

## É DISSO QUE SE TRATA MEU PRÓXIMO ANO

Defina os aspectos mais decisivos do ano nas seguintes áreas\*.

Quais acontecimentos serão os mais importantes? Faça um breve resumo.

FAMÍLIA, VIDA PESSOAL

TRABALHO, ESTUDOS, PROFISSÃO

POSSES (CASA, OBJETOS)

LAZER, HOBBIES, CRIATIVIDADE

AMIGOS, COMUNIDADE, SERVIÇO

SAÚDE, FORMA FÍSICA

INTELECTUAL

EMOCIONAL, ESPIRITUAL

FINANÇAS

COISAS QUE VOCÊ  
SEMPRE QUIS FAZER \*\*

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

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

# O ANO À SUA FRENTE

---

## É DISSO QUE SE TRATA MEU PRÓXIMO ANO

Fique à vontade para recortar essa página, colocá-la em sua parede, geladeira ou para dobrá-la e encaixá-la em sua carteira.

O objetivo é manter a folha em algum lugar que você possa olhar pra ela ocasionalmente, sentir-se feliz sobre as metas que você alcançou e trabalhar nas metas que ainda precisam ser alcançadas.

# O ANO À SUA FRENTE

---

## O ANO À MINHA FRENTE

Pense sobre o ano que começa a preenchar sua agenda, um mês de cada vez. Escreva sobre as coisas que você tem certeza, mas também planeje seus sonhos se realizando. Escreva metas motivacionais, mas certifique-se de deixar espaço para surpresas.

JANEIRO 2015

FEVEREIRO 2015

MARÇO 2015

ABRIL 2015

MAIO 2015

JUNHO 2015

# O ANO À SUA FRENTE

---

JULHO 2015

AGOSTO 2015

SETEMBRO 2015

OUTUBRO 2015

NOVEMBRO 2015

DEZEMBRO 2015

QUALQUER COISA QUE ESTIVER FALTANDO

# O ANO À SUA FRENTE

---

## TRIOS MÁGICOS PARA O ANO QUE COMEÇA

Estas três coisas que amo sobre mim.

Estou pronto para me livrar destas três coisas.

Estas três coisas que são as que eu mais quero alcançar.

Estas três pessoas serão meus pilares durante tempos difíceis.

Estas três coisas que me atreverei a explorar.

Estas três coisas às quais terei o poder de dizer não.

# O ANO À SUA FRENTE

---

## TRIOS MÁGICOS PARA O ANO QUE COMEÇA

Estas três coisas que usarei para tornar meus ambientes mais agradáveis.

Estas três coisas que farei todas as manhãs.

Estas três coisas que usarei para cuidar de mim mesmo regularmente.

Estes três locais que irei visitar.

Estes três modos com que irei me conectar mais com as pessoas que amo.

Com estes três presentes eu irei recompensar meus sucessos.

# O ANO À SUA FRENTE

---

## 6 FRASES SOBRE MEU PRÓXIMO ANO

Este será o ano em que eu finalmente...

Neste ano, eu serei mais corajoso quando...

Eu aconselho a mim mesmo para neste ano...

Este ano eu irei, permanentemente, abandonar este mau hábito...

Este ano eu não procrastinarei mais em...

Este ano eu irei extrair energia de...

# O ANO À SUA FRENTE

---

## MAIS 6 FRASES SOBRE MEU PRÓXIMO ANO

Este ano eu realizarei este antigo sonho...

Este ano eu completarei este plano abandonado...

Este ano, na maioria das situações, eu gostaria de viver sentindo esta emoção...

Este ano eu direi não quando...

Este ano eu direi sim quando...

Este ano será especial para mim por que...



# O ANO À SUA FRENTE

## DESAFIO DOS 30 DIAS

Você pode fazer qualquer coisa por 30 dias. No próximo ano, seja corajoso e tente algo novo. Se você gostar do que fez e isso lhe fizer bem, transforme esta coisa em um bom hábito. Caso você não tenha gostado do que fez, encontre outra coisa para fazer. Nós selecionamos algumas ideias.

### FINANÇAS

- » Eu anoto meus gastos todos os dias
- » Eu separo todas as moedas que recebi de troco e as economizo

### CRIATIVIDADE, LAZER

- » Eu escrevo ou leio todos os dias
- » Eu aprendo 5 palavras novas todos os dias
- » Eu tento uma receita nova a cada semana
- » Eu faço uma foto todos os dias
- » Eu assisto um vídeo do TED todos os dias

### SAÚDE, FORMA FÍSICA

- » Eu começo meu dia com apoios de frente
- » Eu como frutas todos os dias
- » Eu começo todos os dias com o café-da-manhã
- » Eu ando de bicicleta em vez de usar carro ou transporte público

### EFICIÊNCIA

- » Eu escolho as três tarefas mais importantes do dia todos os dias e eu as cumprio
- » Eu sempre planejei meus dias
- » Eu planejo minha semana a cada Domingo

### RELACIONAMENTOS

- » Eu ligo para casa todas as semanas
- » Eu escrevo uma carta todas as semanas

### ORGANIZAÇÃO

- » Eu lavo os pratos após cada refeição
- » Eu limpo minha mesa uma vez por semana

### SAÚDE MENTAL

- » Eu escrevo três coisas das quais sou grato todos os dias
- » Eu escrevo num diário todos os dias
- » Eu separo um dia da semana para passar sem usar internet
- » Eu faço meditação a cada semana

### ZONA DE CONFORTO

- » Eu peço a alguém para tirar uma foto minha todos os dias
- » Eu convido alguém para dançar todos os dias

### MEU DESAFIO DOS 30 DIAS PARA O PRÓXIMO ANO:

# O ANO À SUA FRENTE

---

## MINHA PALAVRA PARA O ANO QUE COMEÇA

Escolha uma palavra para o ano à sua frente. Isso lhe dará o poder de não desistir de seus sonhos e você pode contar com esta palavra caso você precise de energia extra. Essa palavra define to próximo ano.

## DESEJO SECRETO

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

# O ANO À SUA FRENTE

---

EU ACREDITO QUE TUDO É POSSÍVEL ESTE ANO.

Data:

assinatura

---

VOCÊ CONCLUIU O PLANEJAMENTO DE SEU ANO. :)

Duas pequenas observações:

Não esqueça de arrancar a folha 17 e colocá-la em algum lugar visível.

Se você tirou uma foto antes ou depois de preencher o foleto,  
sinta-se à vontade para usar essas hashtags:

*#yearcompass #yearbehind*  
*#yearplanning #yearahead*

# O ANO À SUA FRENTE

---

---

Feito pela equipe de Láthatatlan Kiadó  
e pelos voluntários da Invisible University International.\*

*Békéssy László, Freisinger Ádám, Italo André, P. Tóth András, Szarvas Gábor,  
Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.*

<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,  
por favor, seja gentil e nos avise através do seguinte site.

---

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

Este trabalho está licenciado sob  
Creative Commons International.



*Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual*

