

O ANO  
À  
FRENTE



2015 « | » 2016

# 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?

### PRIMEIRO VERSÃO (PARA FAZER INDIVIDUALMENTE)

- pelo menos um hora de tempo ininterrupto (para planejar o ano)
- pelo menos três 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

### SEGUNDO VERSÃO (PARA GRUPOS)

- um grupo (de 2 a 10) de pessoas inspiradas
- pelo menos quatro 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

FRIENDS, COMMUNITY

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

---

## SEIS 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

---

## SEIS PERGUNTAS SOBE O ANO QUE PASSOU

Do que você está mais orgulhoso?

Quais são as três pessoas que mais lhe influenciaram?

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 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.\*

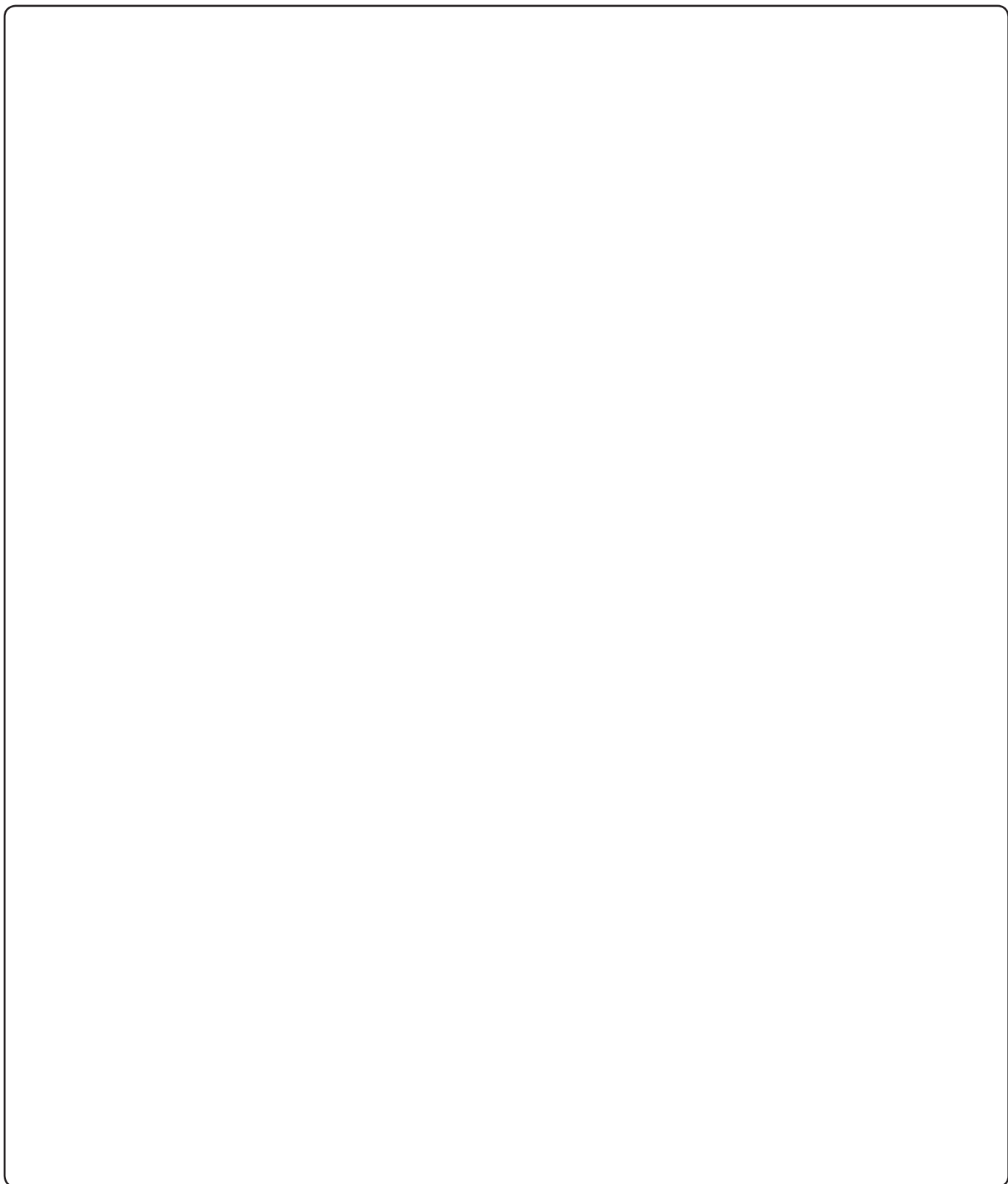
\* Se você ainda não está pronto para perdoar, escreva aqui de qualquer forma. Isso pode fazer maravilhas.

# 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 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 que você gostaria de dar adeus, faça isso agora.

PRONTO, O ANO PASSADO ESTÁ COMPLETO.

Você concluiu a primeira parte.  
Respire fundo

Descanse um pouco.

# O ANO À FRENTE

---

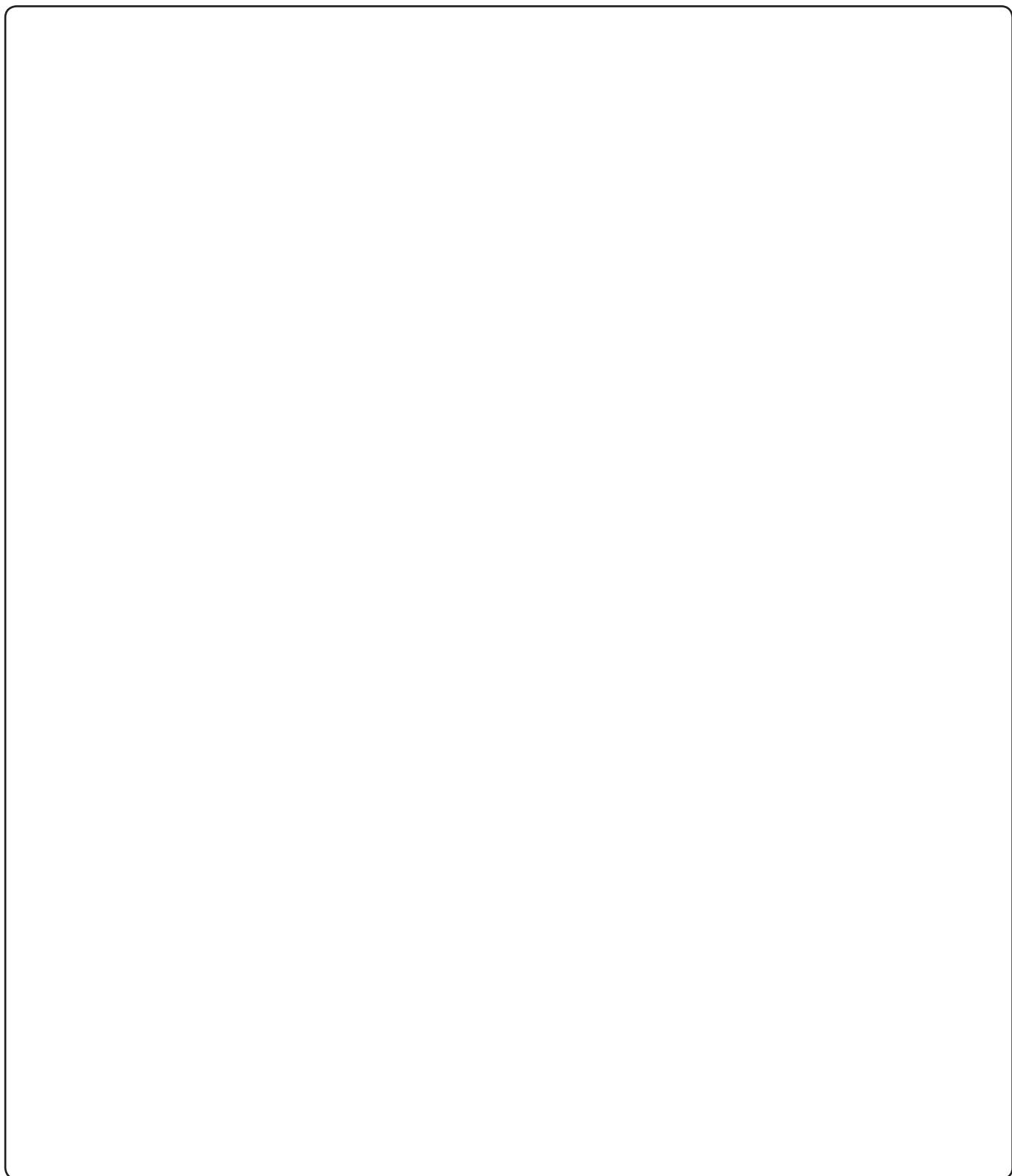
2016

# O ANO À 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 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

FRIENDS, COMMUNITY

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 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 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 FRENTE

---

## SEIS FRASES SOBRE MEU PRÓXIMO ANO

Este ano eu não procrastinarei mais em...

Este ano eu irei extrair energia de...

Neste ano, eu serei mais corajoso quando...

Este ano eu direi sim quando...

Eu aconselho a mim mesmo para neste ano...

Este ano será especial para mim por que...

# O ANO À 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?

## VOCÊ CONCLUIU O PLANEJAMENTO DE SEU ANO.

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

*#yearcompass*  
*#close2015 #plan2016*

# O ANO À FRENTE

---

EU ACREDITO QUE TUDO É POSSÍVEL ESTE ANO.

Data:

assinatura

---

Feito pelos voluntários de YearCompass e Invisible University International.

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

<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.

---

If you'd like to give somebody a Year planning booklet as a gift  
(and support our cause) follow this link:

<http://yearcompass.com/shop>

---

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

Este trabalho está licenciado sob Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional.

