

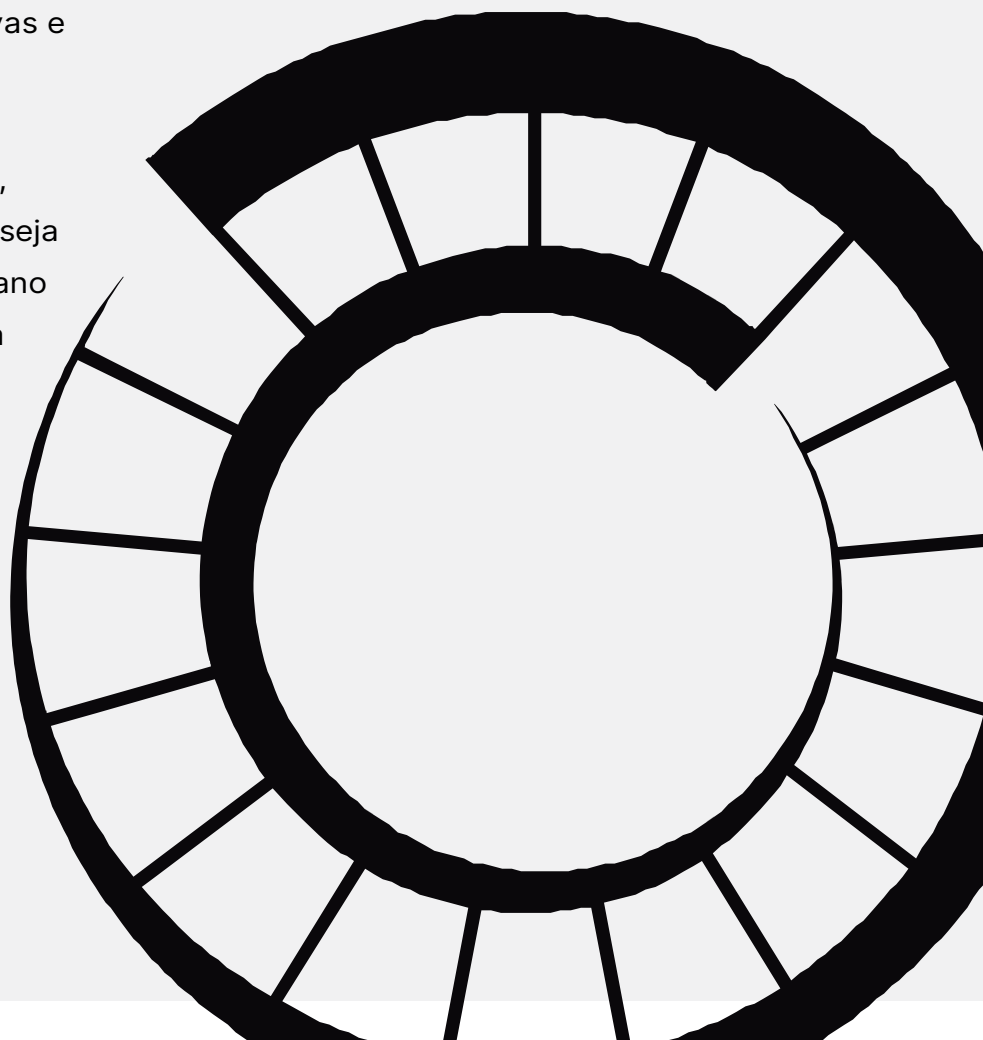
# Balanço de Ano Novo com os IDGs

Refleta sobre o ano que passou e defina suas intenções para o novo ano com a ajuda da estrutura dos *Inner Development Goals* (Objetivos de Desenvolvimento Interior).

Fazendo o Balanço, esperamos que você ganhe novas perspectivas e percepções sobre si mesmo.

Ao se tornar mais consciente, você pode escolher o que deseja trazer com você no próximo ano e colocar mais energia, assim como o que você deseja deixar para trás.

Boa Viagem!  
Bon voyage!



# A Estrutura dos IDG

Abaixo você pode ler mais sobre as cinco dimensões da atual estrutura dos Objetivos do Desenvolvimento Interior, bem como as 23 habilidades, qualidades e competências que atualmente fazem parte dessas dimensões e acredita-se que contribuam para nos ajudar a levar vidas com mais propósito, sustentáveis e produtivas.



## SER

Relacionamento consigo

**Cultivar nossa vida interior e desenvolver e aprofundar nosso relacionamento com nossos pensamentos, sentimentos e corpo nos ajuda a estar presentes, intencionais e não reativos quando enfrentamos a complexidade.**

### **Bússola Interna**

Ter um profundo senso de responsabilidade e compromisso com valores e propósitos relacionados ao bem comum.

### **Integridade e Autenticidade**

Compromisso e capacidade de agir com sinceridade, honestidade e integridade.

### **Abertura e Mentalidade de Aprendiz**

Ter uma mentalidade básica de curiosidade e vontade de ser vulnerável, abraçar a mudança e crescer.

### **Autoconsciência**

Capacidade de estar em contato com os próprios pensamentos, sentimentos e desejos; ter uma auto-imagem realista e capacidade de se regular.

### **Presença**

Capacidade de estar no aqui e agora, sem julgamento e em um estado de presença aberta.



## PENSAR

Habilidades Cognitivas

**Desenvolver nossas habilidades cognitivas adotando diferentes perspectivas, avaliando informações e dando sentido ao mundo como um todo interconectado é essencial para uma tomada de decisão sábia.**

### **Pensamento Crítico**

Habilidade de revisar criticamente a validade de pontos de vista, evidências e planos.

### **Consciência da Complexidade**

Compreensão e habilidades para trabalhar com condições e causalidades complexas e sistêmicas.

### **Habilidades de Perspectiva**

Habilidade em buscar, entender e fazer uso ativo de insights a partir de perspectivas contrastantes.

### **Dar sentido**

Capacidade de ver padrões, estruturar o desconhecido e ser capaz de criar histórias conscientemente.

### **Visão de Longo Prazo**

Orientação de longo prazo e capacidade de formular e sustentar o compromisso com as visões relacionadas ao contexto mais amplo.



## RELACIONAR-SE

Importar-se com o  
Outro e com o Mundo

**Apreciar, cuidar e se sentir conectado com os outros, como vizinhos, gerações futuras ou a biosfera, nos ajuda a criar sistemas e sociedades mais justas e sustentáveis para todos.**

### Apreciação

Relacionar-se com os outros e com o mundo com um senso básico de apreciação, gratidão e alegria.

### Conexão

Ter um senso aguçado de estar conectado e/ou fazer parte de um todo maior, como uma comunidade, humanidade ou ecossistema global.

### Humildade

Ser capaz de agir de acordo com as necessidades da situação sem se preocupar com a própria importância.

### Empatia e Compaixão

Capacidade de se relacionar com os outros, consigo mesmo e com a natureza com bondade, empatia e compaixão e lidar com o sofrimento relacionado.



## COLABORAR

Habilidades Sociais

**Para progredir nas preocupações compartilhadas, precisamos desenvolver nossas habilidades para incluir, ocupar espaço e comunicar com stakeholders com diferentes valores, habilidades e competências.**

### Comunicação

Capacidade de realmente ouvir os outros, promover um diálogo genuíno, defender suas próprias opiniões com habilidade, gerenciar conflitos de forma construtiva e adaptar a comunicação a diversos grupos.

### Cocriação

Competências e motivação para construir, desenvolver e facilitar relações colaborativas com diversos stakeholders, caracterizadas pela segurança psicológica e genuína cocriação.

### Mentalidade inclusiva e Competência Intercultural

Disposição e competência para abraçar a diversidade e incluir pessoas e coletivos com diferentes visões e origens.

### Confiança

Capacidade de demonstrar confiança e de criar e manter relações de confiança.

### Habilidades de mobilização

Habilidades em inspirar e mobilizar outros para se engajarem em propósitos compartilhados.



## AGIR

Conduzir Mudanças

**Qualidades como coragem e otimismo nos ajudam a adquirir verdadeiro protagonismo, quebrar velhos padrões, gerar ideias originais e agir com persistência em tempos incertos.**

### Coragem

Capacidade de defender valores, tomar decisões, tomar medidas decisivas e, se necessário, desafiar e romper estruturas e visões existentes.

### Criatividade

Capacidade de gerar e desenvolver ideias originais, inovar e estar disposto a romper com padrões convencionais.

### Otimismo

Capacidade de sustentar e comunicar um sentimento de esperança, atitude positiva e confiança na possibilidade de mudanças significativas.

### Perseverança

Capacidade de manter o engajamento e permanecer determinado e paciente, mesmo quando os esforços levam muito tempo para dar frutos.

# Olhando para trás com Gratidão

**Quais são as 5 a 10 experiências mais significativas pelas quais sou grato nesse ano?**

---

**O que aprendi esse ano? Como eu contribuí?**

---

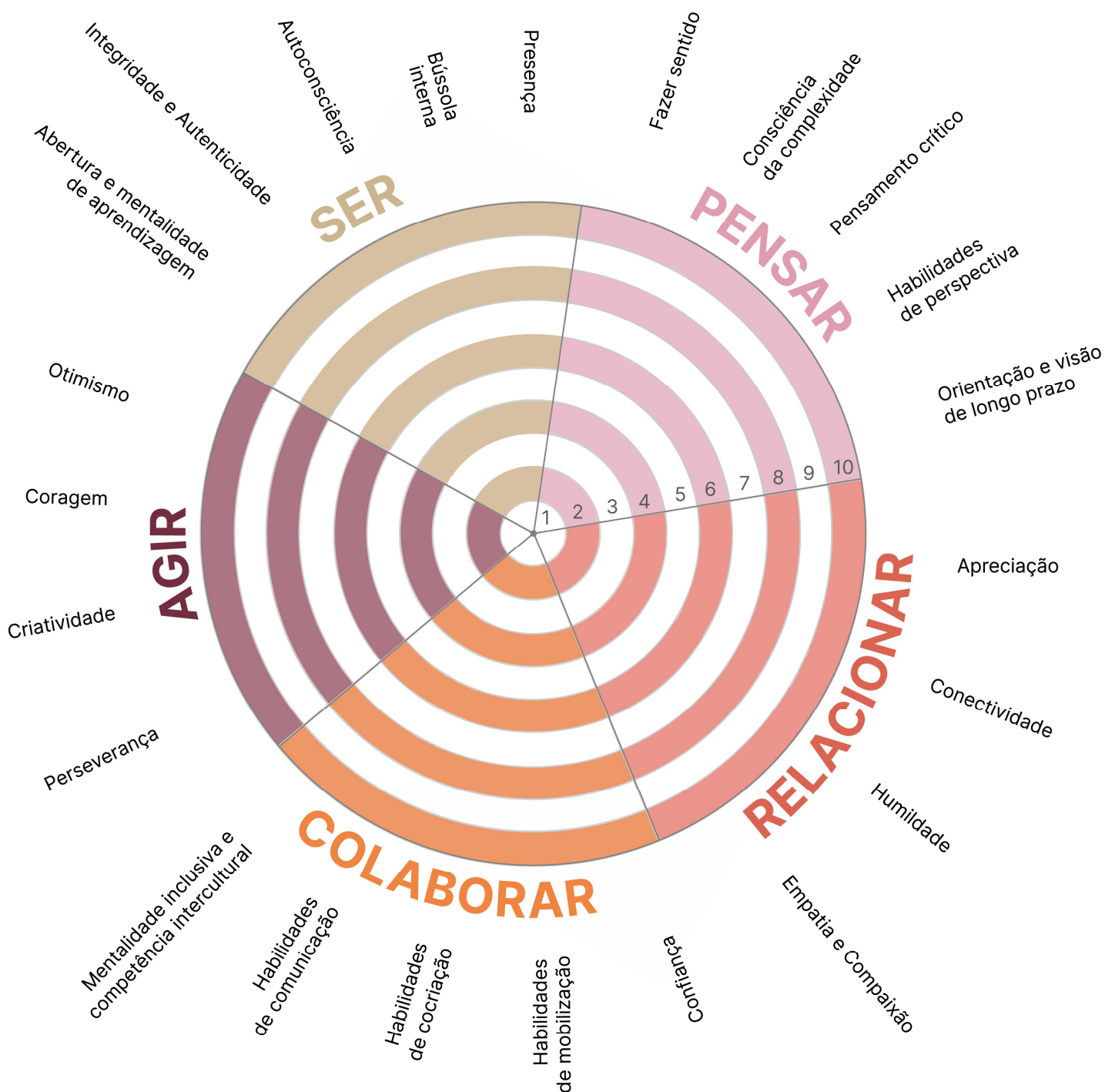
**Quais relacionamentos desenvolvi ou fortaleci?**

# A Roda dos Objetivos do Desenvolvimento Interior

## O quanto eu vivi e pratiquei as cinco dimensões do IDG no ano passado?

Preencha com caneta no círculo abaixo. Você pode refletir para toda a dimensão como um todo ou dividir cada dimensão em mais partes para as 4 ou 5 habilidades que ela inclui e pontuá-las separadamente.

10= viveu e praticou muito isso, 0= nada



# **Olhando** para o ano que começou

**O que eu desejo experimentar mais no próximo ano? Quais são os valores mais importantes?**

**Como posso contribuir melhor para o mundo ao meu redor e para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável?**

---

**Qual dimensão do IDG eu quero desenvolver ou aprender mais?**

**Quais habilidades ou capacidades específicas eu desejo desenvolver?**

---

**Quais medos ou crenças limitantes eu preciso superar? Como posso prototipar isso de forma criativa no próximo mês? Como acompanho meu progresso ou recebo ajuda da minha comunidade?**

# Com amor da equipe *Inner* *Development Goals*

Desejamos a você um Ano Novo feliz,  
sustentável e regenerativo, repleto  
do que seu coração, mente, corpo e alma  
desejam.

Se você deseja  
obter inspiração  
ou nos ajudar a  
encontrar boas  
ferramentas e  
métodos para o  
desenvolvimento  
interior, por favor  
confira a versão  
beta inicial  
**idg.tools**

Fim.

