

# bússola do ano

ANALISE O ANO QUE PASSOU  
E ESTABELEÇA METAS PARA O PRÓXIMO

# Se sentindo perdido? Então aqui está a Bússola do ano.

Essa ferramenta vai ser seu guia para que você consiga **olhar para o ano que passou e detalhar suas metas para o próximo.**

Funciona assim: na primeira metade da ferramenta, você vai investigar o seu passado, pensar em tudo o que passou e, provavelmente, identificar alguns padrões. Já na segunda metade, você vai refletir e detalhar o que você quer e espera para o seu futuro.

Esse é um PDF editável, mas você pode imprimir essa ferramenta e preenchê-la à mão se isso te ajudar a se concentrar melhor. Esse é o momento de manter um foco ininterrupto, ter mente aberta e ser 100% honesto nas suas respostas.

**Bora começar?** Então, organize suas ferramentas, feche os olhos e respire profundamente. Pegue a sua bússola aqui e comece a se localizar agora!

Ferramenta inspirada no YearCompass



# Analizando

## o ano que passou

### Hora da revisão

Dê uma olhada no calendário do ano passado. Tente se lembrar de eventos de trabalho, reuniões com a família e amigos ou projetos dos quais você participou.

### O que rolou no ano passado

Nossa vida tem diversas áreas que se conectam e se complementam. Você se lembra dos principais acontecimentos de cada um delas?

**FAMÍLIA E  
VIDA PESSOAL**

**CARREIRA  
E ESTUDOS**

**AMIZADES**

**DESCANSO  
E HOBBIES**

**SAÚDE FÍSICA**

**SAÚDE MENTAL**

**HÁBITOS QUE  
ME DEFINIRAM**

**O QUE EU FIZ PARA  
UM MUNDO MELHOR**



# 06 frases que definiram o último ano

A MELHOR DECISÃO QUE TOMEI FOI...

01

A MAIOR LIÇÃO QUE APRENDI FOI...

02

O MAIOR RISCO QUE ABRACEI FOI...

03

FOI SURPREENDIDO POR...

04

A ATITUDE MAIS IMPORTANTE QUE TOMEI POR ALGUÉM FOI...

05

A MAIOR META, CONQUISTA OU ATIVIDADE QUE CONCLUÍ FOI...

06



# 06 perguntas para refletir sobre o ano que passou

01. O QUE MAIS TE DEU MOTIVOS PARA SE ORGULHAR?



02. QUAL FOI A CARACTERÍSTICA MAIS INCRÍVEL QUE VOCÊ DESCOBRIU SOBRE SI MESMO(A)?



03. QUE OBJETIVO VOCÊ NÃO CONSEGUIU ALCANÇAR?



04. QUAIS AS TRÊS PESSOAS QUE VOCÊ MAIS INFLUENCIOU?



05. QUAIS SÃO AS TRÊS PESSOAS QUE MAIS INFLUENCIARAM VOCÊ?



06. PELO QUE VOCÊ MAIS SE SENTE GRATO(A)?



# Prêmio Melhores do Ano

**Hora de se concentrar no positivo:**  
descreva os momentos mais felizes  
e marcantes do último ano!

Como você se sentiu nesses momentos?  
Quem estava ao seu lado? O que você estava fazendo?  
Não deixe de ativar a sinestesia:  
consegue se lembrar de cheiros, sons e sabores?



# top **03** realizações

**Liste aqui as top 3 maiores realizações do ano passado**



Quem ajudou você a alcançar essas realizações e como?

O que você fez para alcançá-las?



# top 03 desafios

**Liste aqui os top 3 maiores desafios  
enfrentados no ano passado**



Quem ou o que ajudou você a superar esses desafios? Como?

O que você aprendeu sobre si mesmo(a) nessas situações?





03

**palavras que  
resumem o  
ano que passou**

**Meu ano passado  
daria um filme**

A row of 12 empty rectangular boxes for writing, part of a film strip graphic.

**Que título você  
daria a ele?**

A row of 12 empty rectangular boxes for writing, part of a film strip graphic.



# Adeus, ano velho

Há algo ou alguém do qual você precisa se libertar?  
Alguém que você gostaria de perdoar (incluindo você)?  
Alguma atitude que quer deixar para trás?

**Esse é o seu momento!**  
**Escreva e analise cada um dos itens.**

> > **PRONTO!**

**Chega de falar do ano que passou.**

Agora, descanse um pouco, respire e só comece quando estiver pronto(a) para refletir e analisar mais um pouco.



# Refletindo sobre o próximo ano

## Sonho grande

Se tudo correr bem no seu próximo ano, o que aconteceria?

Por que o ano será incrível?

Vale escrever, desenhar...

o importante é que você se permita sonhar (e alto).

# Expectativas, metas e objetivos para o próximo ano

Chegou o momento clássico do final do ano: pensar nos seus objetivos para o próximo ano.

Lembre-se: pensar nisso, refletir a fundo e escrever suas metas é o primeiro passo para conquistá-las.

**FAMÍLIA E  
VIDA PESSOAL**

**CARREIRA  
E ESTUDOS**

**AMIZADES**

**DESCANSO  
E HOBBIES**

**SAÚDE FÍSICA**

**SAÚDE MENTAL**

**HÁBITOS QUE  
ME DEFINIRAM**

**O QUE EU FIZ PARA  
UM MUNDO MELHOR**



# Escolha seus trios **inseparáveis**

Descubra os trios que vão fazer toda a diferença no seu próximo ano.

**3 CARACTERÍSTICAS QUE AMAREI SOBRE MIM**

**3 COISAS QUE ESTOU PRONTO(A) PARA DEIXAR PRA TRÁS**

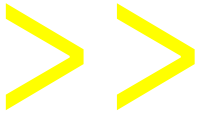
**3 COISAS QUE VOU OUSAR EXPLORAR MAIS**

**3 OBJETIVOS QUE EU MAIS QUERO ALCANÇAR**

**3 PESSOAS SERÃO MEUS PILARES NOS MOMENTOS MAIS DIFÍCEIS**



[BÚSSOLA DO ANO]



**3 COISAS QUE TEREI O PODER DE RECUSAR**

**3 COISAS QUE USAREI PARA TORNAR OS  
AMBIENTES ONDE ESTOU MAIS AGRADÁVEIS**

**3 ATITUDES OU ATIVIDADES QUE FAREI TODAS AS MANHÃS**

**3 COISAS QUE USAREI PARA ME MIMAR REGULARMENTE**

**3 LOCAIS QUE VOU VISITAR**

**3 FORMAS DE ME CONECTAR MAIS COM AS PESSOAS QUE AMO**

**3 PRESENTES QUE VÃO RECOMPENSAR MEUS SUCESSOS**



# 06 frases que definirão o próximo ano

01

ESTE ANO, EU NÃO PROCRASTINAREI MAIS PARA...

02

ESTE ANO, EU VOU EXTRAIR ENERGIA DE...

03

ESTE ANO, EU SEREI MAIS CORAJOSO QUANDO...

04

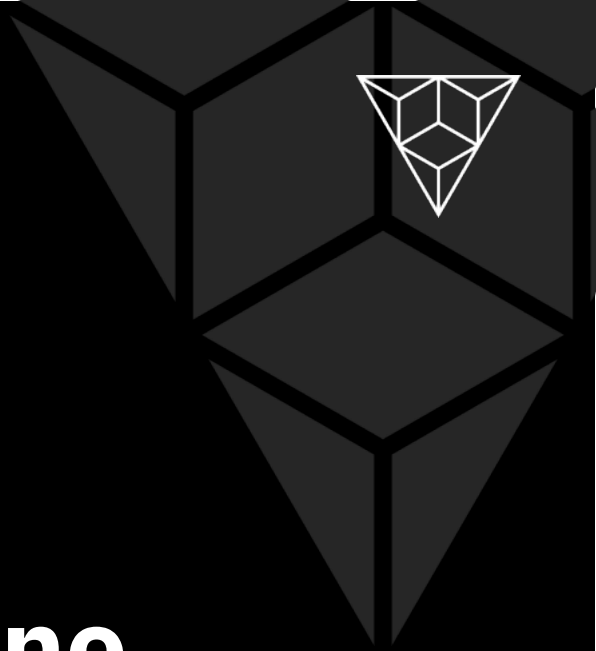
ESTE ANO, EU DIREI SIM QUANDO...

05

MEU CONSELHO PARA MIM MESMO(A) NESTE ANO É...

06

ESTE ANO SERÁ ESPECIAL PARA MIM PORQUE...



# **Essa vai ser a palavra do meu ano**



Essa é a palavra que vai simbolizar o ano que está por vir. Assim, você pode recorrer a ela quando precisar de um gás a mais para não desistir do que você deseja.

# **Um desejo que você não conta pra ninguém**



Qual é o seu desejo secreto para o próximo ano? Deixe a imaginação ir longe (prometemos não contar pra ninguém).





# Se você chegou até aqui, **parabéns!**

Sabemos que não é fácil investigar com profundidade o que se passou e ainda estabelecer metas para o próximo, se permitindo sonhar alto e sendo honesto(a) com você mesmo(a).

Mas agora que seus pensamentos estão mais organizados, **você já pode começar o próximo ano colocando a mão na massa** (e o pé na porta) para atingir suas metas e sonhos!

# #TamoJunto



# OU VAI OU VOA



@escolaconquer