

Reflexões

De: 2023

Para: 2024

Reflexões para vida

Olá,

Eu sou Erika Coutinho, e este projeto foi elaborado para mim. Algum tempo atrás, durante um curso que participei, recebemos um livreto no final do ano para planejar o ano seguinte. Naquela época, dei uma rápida olhada e não dei muita importância. Ao organizar minhas coisas este ano, encontrei o livreto e decidi aproveitar a oportunidade para planejar o próximo ano. Percebi que o projeto era mais profundo do que simplesmente fazer uma lista, como é comum.

No entanto, é claro que dei meu toque pessoal. Extraí as partes mais importantes e significativas para mim, adaptando-as para tornar o processo mais claro. Não acredito que um ano termina e outro começa drasticamente, mas reconheço que nossa disposição é influenciada pela perspectiva de um novo começo.

Entendo que um ano é uma sequência de vários outros, cada um fornecendo a base necessária para o próximo, assim como na escola. Terminar uma série e iniciar outra proporciona a sensação de avanço, crescimento e aprendizado. Da mesma forma, vejo o "término" e o "início" de um ano como uma oportunidade de avanço, crescimento, lições e oportunidades.

Este projeto é dividido em duas partes (2023 e 2024), e admito que o início foi cansativo e desafiador. Comprometi-me a não parar, apenas dando pequenos intervalos para relaxar. Ao concluir a primeira parte, já me senti diferente, mais firme e com uma visão renovada dos fatos e situações.

A segunda parte, dedicada ao planejamento de 2024, foi realizada com novas perspectivas e clareza. Consegui ser objetiva sobre o que desejo repetir e o que definitivamente não quero. Este não é apenas um projeto de criar uma lista para o próximo ano, mas sim uma reflexão baseada em lições concretas do passado, visando um caminho futuro com bases mais firmes e valores internos mais bem trabalhados.

Ao me tornar mais consciente dos sucessos e desafios, percebi a importância de controlar minha própria vida. Sugiro imprimir o projeto ou registrá-lo em um caderno especial, mantendo-o à vista em 2024. Escolha um local tranquilo, coloque música relaxante, uma bebida agradável (sem álcool), canetas coloridas e marcadores de texto, mas, acima de tudo, seja honesto e sincero consigo mesmo.

O processo pode levar cerca de quatro horas, incluindo algumas interrupções, mas vale a pena! Marque na agenda ou no celular, pelo menos uma vez por mês, para reler ou fazer anotações relevantes, evitando perdê-lo de vista.

Se você se interessar, sinta-se à vontade para fazer o seu. Ao final de 2024, compartilharei como foi meu ano com este projeto, e espero ouvir sobre o seu!

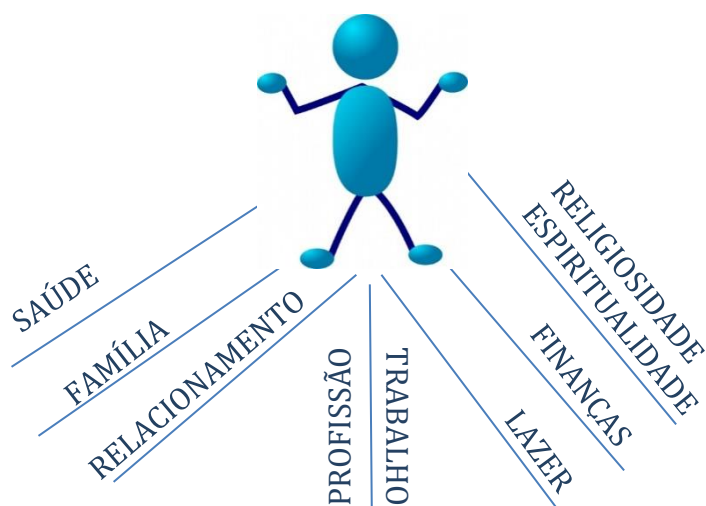
Bom trabalho!

Erika Coutinho

PREPARE-SE

Para facilitar meu (seu) trabalho, utilizei essas ilustrações que mostram as áreas mais importantes de nossa vida. Isso serve para lembrarmos de acontecimentos e fatos marcantes – positivos ou negativos, em cada mês do ano ou semana e em cada área. Então sempre que for fazer os exercícios da primeira e segunda parte, além de consultar os respectivos calendários que estão o início de que parte, consulte também as áreas da sua vida, assim lembrará de mais coisas!

Fiz dois modelos mais você fique a vontade para criar o seu. Confesso que utilizei o primeiro muito mais do que o segundo.



VAMOS COMEÇAR.

DESAPEGUE DE SUAS EXPECTATIVAS.

COMECE QUANDO ESTIVER PRONTO.

O Ano que passa...

1ª PARTE

2023

<i>Janeiro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

<i>Fevereiro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

<i>Março</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

<i>Abril</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

<i>Maio</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

<i>Junho</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

<i>Julho</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

<i>Agosto</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

<i>Setembro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
				3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

<i>Outubro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

<i>Novembro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

<i>Dezembro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
				3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2023

✦ Utilizando o calendário de 2023, revise mês a mês, ou se preferir, semana à semana, os acontecimentos, e situações que mais marcaram, positivos e negativos, e anote aqui - caso necessário imprima mais páginas desta - UM BREVE RESUMO. Em seguida, tente colocar a lição / oportunidade de teve. Atenção: Nem tudo terá uma oportunidade, mas lições sim. *Imprima mais dessa folha se achar preciso!

Acontecimento, Emoção, Ação...	Lição/Oportunidade

Revisando 2023

O ANO QUE TERMINA... *MÁXIMO DE TRÊS COISAS

Uma decisão sábia que tomei...

A maior lição que aprendi...

O maior risco que enfrentei...

A maior surpresa do ano...

A coisa mais importante que fiz pelo outro...

Uma coisa importante que completei / finalizei...

Seu maior orgulho?

Pessoas que mais influenciaram você?

O que você não conseguiu ou não foi capaz de alcançar?

Qual foi a sua maior descoberta em si mesmo?

Pelo que é mais grato?

✦ Melhores momentos do ano 2023:

Como você se sentiu? Quem estava com você? O que você estava fazendo? Quais os cheiros, sons e sabores que você consegue lembrar?

✦ Melhores Realizações em 2023:

Maior(es) sucesso(s). O fez para alcançá-lo(s)? Quem ajudou a alcançá-lo(s)? Como?

✦ Maiores Desafios em 2023:

Maior(es) desafio(s) enfrentado(s). Quem o que o ajudou? O que aprendeu sobre si mesmo com esse(s) desafio(s)?

 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.

DEIXANDO PARTIR

Há algo a mais que você precise dizer? Quais são as coisas das quais você precisa se libertar para que possa começar o próximo ano? Desenhe ou escreva aqui. Analise cada uma delas e, então, deixe-as partirem.

✦ O ANO PASSADO EM TRÊS PALAVRAS

✦ ADEUS AO ANO QUE ACABA

Se ainda há algo que você precisa escrever, ou se há alguém a quem 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 Próximo Ano...

2ª PARTE

2024

<i>Janeiro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

<i>Fevereiro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

<i>Março</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

<i>Abril</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

<i>Maio</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

<i>Junho</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

<i>Julho</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

<i>Agosto</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

<i>Setembro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

<i>Outubro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

<i>Novembro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

<i>Dezembro</i>						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Preparando 2023

✿ 2024...

Observando minhas reflexões de 2023, e as lições e oportunidades, bem como os desafios, o que posso fazer melhor em cada área da minha vida, e o que não quero repetir.

Acontecimento, Emoção, Ação...	Lição/Oportunidade

 O ANO QUE COMEÇA... *MÁXIMO DE TRÊS COISAS

Coisas que amarei sobre mim.

Coisas das quais estou pronto para me livrar.

Coisas que eu mais quero alcançar.

Estas pessoas serão meus pilares durante tempos difíceis.

Atreverei a explorar estas coisas.

Terei o poder de dizer não a coisas que...

Coisas que usarei para tornar meus ambientes mais agradáveis.

Coisas que farei todas as manhãs.

Coisas que usarei para me mimar regularmente.

Locais que vou visitar.

Maneiras de me conectar mais com as pessoas que amo.

Presentes que vou recompensar meus sucessos.

Este ano, eu não procrastinarei mais em...

Este ano, eu vou extrair energia de...

Este ano, eu serei mais corajoso quando...

Este ano, eu direi sim quando...

Meu conselho para mim mesmo neste ano...

Este ano será especial para mim porque...

✦ MINHA PALAVRA PARA O ANO QUE COMEÇA

Escolha uma palavra para simbolizar e definir o ano à sua frente. Isso dará a você o poder de não desistir de seus sonhos e você poderá contar com esta palavra caso você precise de energia extra.

✦ DESEJO SECRETO

Libere. Qual seu desejo secreto para o próximo ano?

VOCÊ CONCLUIU O PLANEJAMENTO DE SEU ANO.

2024

Data:

Assinatura:

“Quem não sabe para onde quer ir, qualquer lugar serve!”

Mas se você chegou até aqui, é porque assumiu para si as responsabilidades das suas escolhas, e assim tomou as rédeas da sua vida. Isso fará com que consiga chegar aos objetivos que estiverem ao seu alcance, e saberá escolher conscientemente o caminho que irá trilhar. Não que seja um caminho fácil ou difícil, mas que seja um caminho melhor para você.

PARABÉNS E BOA CAMINHADA!

Trabalho original em Húngaro, pelos voluntários de YearCompass e Invisible University International, e trazido para o português por Italo André Oliveira, Marco Vasconcelos e Taty Guedes.

<https://yearcompass.com/br>