



Transformando Sonhos em Realidade

Guia Prático para
Resoluções de Ano Novo



Luz Amarela
Recursos Terapêuticos



APRESENTAÇÃO

As resoluções de Ano Novo são oportunidades valiosas para refletir sobre o que desejamos alcançar e como podemos evoluir pessoal e profissionalmente. Este guia oferece atividades práticas que estimulam o autoconhecimento e ajudam a estabelecer metas significativas, promovendo um ano de crescimento e realizações.

OBJETIVO

O objetivo deste material é proporcionar ferramentas e atividades que auxiliem os indivíduos a formularem e realizarem suas resoluções de Ano Novo de maneira consciente e eficaz, fomentando a reflexão e o planejamento estratégico.

CONSIDERAÇÕES

É fundamental lembrar que a mudança é um processo que requer paciência e compromisso. As atividades propostas visam não apenas definir metas, mas também fomentar a autocompreensão e o desenvolvimento contínuo. A jornada de transformação deve ser vista como um aprendizado constante.



ATIVIDADE 1: A ARTE DA REFLEXÃO



Apresentação:

Refletir sobre o ano que passou é essencial para entender nossas conquistas e desafios.

Objetivo:

Identificar aprendizados e áreas de crescimento a partir das experiências do ano anterior.

Desenvolvimento:

Reserve 30 minutos em um local tranquilo.

Responda às seguintes perguntas:

- Quais foram minhas três maiores conquistas?
- Que desafios enfrentei e como os superei?
- O que aprendi sobre mim mesmo?

Anote suas reflexões.

Reflexão:

O que essas experiências me ensinam sobre o que desejo para o próximo ano?

ATIVIDADE 2: DEFININDO METAS SMART



Apresentação:

Metas SMART são específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais.

Objetivo:

Aprender a criar metas claras e eficazes.

Desenvolvimento:

Escolha uma área da sua vida (saúde, carreira, relacionamentos).

Utilize o formato SMART para definir uma meta.

- Específica: O que exatamente quero alcançar?
- Mensurável: Como saberei que alcancei?
- Alcançável: É realista?
- Relevante: Como isso se alinha aos meus valores?
- Temporal: Qual é o prazo para alcançar essa meta?

Escreva sua meta em um papel.

Reflexão:

Como posso me manter motivado(a) para alcançar essa meta?

ATIVIDADE 3: CRIANDO UM VISION BOARD



Apresentação:

Um vision board é uma representação visual de suas metas e sonhos.

Objetivo:

Visualizar suas aspirações para fortalecer seu compromisso.

Desenvolvimento:

- Reúna materiais: revistas, imagens, tesoura, cola.
- Colete imagens e palavras que representam suas metas.
- Organize-os em um cartaz.
- Coloque seu vision board em um local visível.

Reflexão:

Como me sinto ao ver minhas aspirações representadas visualmente?

ATIVIDADE 4: A TÉCNICA DOS 5 PORQUÊS



Apresentação:

Essa técnica ajuda a entender as raízes de suas motivações.

Objetivo:

Identificar por que você deseja alcançar cada meta.

Desenvolvimento:

- Escolha uma meta e pergunte-se "por quê?" cinco vezes.

- Anote as respostas a cada pergunta. Isso ajudará a clarear suas motivações.

Reflexão:

Como a clareza sobre minhas motivações pode me ajudar a manter o foco?

ATIVIDADE 5: PLANEJAMENTO DE AÇÕES



Apresentação:

Transformar metas em ações é crucial para o sucesso.

Objetivo:

Desenvolver um plano de ação detalhado para suas metas.

Desenvolvimento:

- Para cada meta, liste três ações específicas que você pode realizar.
- Estabeleça prazos para cada ação.
- Crie um cronograma visual.

Reflexão:

Quais obstáculos podem surgir e como posso me preparar para superá-los?

ATIVIDADE 6: REVISÃO SEMANAL



Apresentação:

A revisão semanal permite monitorar seu progresso.

Objetivo:

Estabelecer um hábito de autoavaliação.

Desenvolvimento:

Reserve um dia da semana para refletir sobre suas ações.

Pergunte-se:

- O que funcionou bem?
- O que poderia ser melhor?
- Quais foram minhas maiores realizações desta semana?

Ajuste seu plano conforme necessário.

Reflexão:

Como posso usar essas revisões para me manter no caminho certo?

ATIVIDADE 7: ENCONTRANDO UM MENTOR



Apresentação:

Mentores podem fornecer orientação e apoio valiosos.

Objetivo:

Identificar alguém que possa ajudar em sua jornada.

Desenvolvimento:

- Liste pessoas que admira.
- Considere como elas podem ajudá-lo(a).
- Entre em contato e solicite uma conversa.

Reflexão:

Como a experiência e a perspectiva de outra pessoa podem enriquecer minha jornada?

ATIVIDADE 8: DIÁRIO DE GRATIDÃO



Apresentação:

A gratidão pode aumentar a motivação e a felicidade.

Objetivo:

Desenvolver uma prática diária de gratidão.

Desenvolvimento:

- Anote três coisas pelas quais você é grato(a) todos os dias.
- Reflita sobre como essas coisas impactam sua vida.

Reflexão:

Como a gratidão pode me ajudar a manter uma perspectiva positiva?

ATIVIDADE 9: O DESAFIO DO DESAPEGO



Apresentação:

Desapegar-se de hábitos ou objetos que não servem mais pode abrir espaço para novas oportunidades.

Objetivo:

Identificar o que deve ser deixado para trás.

Desenvolvimento:

Liste hábitos ou objetos que não lhe servem mais.

Pergunte-se:

- Como isso me impede de avançar?
- O que posso aprender com isso?
- Comprometa-se a desapegar-se de pelo menos uma coisa.

Reflexão:

Como me sinto ao me libertar do que não me serve mais?

ATIVIDADE 10: CELEBRAÇÃO DAS CONQUISTAS



Apresentação:

Celebrar conquistas é fundamental para reconhecer o progresso.

Objetivo:

Criar um ritual de celebração pessoal.

Desenvolvimento:

- Defina um marco para suas metas (mensal, trimestral).

- Planeje uma celebração, mesmo que pequena.

- Compartilhe suas conquistas com amigos ou familiares.

Reflexão:

Como a celebração pode aumentar minha motivação para o próximo passo?

Considerações Finais

As atividades propostas são ferramentas para guiar sua jornada de transformação. Comprometa-se a revisitar e ajustar suas metas ao longo do ano, lembrando que cada passo é um avanço significativo na busca por um futuro melhor.



Obrigada pela confiança!



Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.



<http://luzamarelarecursos.com>
Instagram @luzamarela.recursos
E-mail: luzamarelarecursos@gmail.com
WhatsApp: (86) 998159394

E-book interativo.
Clica



Materiais gratuitos para baixar.



Conheça outros materiais:



Autoconhecimento
Dor Crônica
Reestruturação Cognitiva
Ansiedade
Maternidade
Luto e Suicídio
Planner da Autodescoberta
Baralho Puxa Conversa para Adolescentes
Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos
Cartas Terapêuticas
Cadernos Terapêuticos
Reconectar e Cuidar: Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto
Explorando Emoções e Habilidades: para Crianças e Adolescentes
Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

luzamarelarecursos.com
suzannelealpsi.com



Venha fazer parte destas comunidades no TELEGRAM:

● **Luz Amarela Recursos Terapêuticos**



● **Clube Mulher**

