



# 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](mailto: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](http://luzamarelarecursos.com)  
[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)



Venha fazer parte destas comunidades no TELEGRAM:

- Luz Amarela Recursos Terapêuticos
- Clube Mulher

