



2023 | 2024



UMA PAUSA APRECIATIVA

para reflexões de aprendizagem
O ANO PASSADO E O ANO À FRENTE



UMA PAUSA

para refletir sobre os aprendizados do ano

Bem-vindo(a)!

2023 foi um ano especial, ou pelo menos diferente. Podemos definir da forma que quisermos, mas com certeza esse período será um marco na vida de todo mundo. Vivemos experiências que trouxeram, entre muitas coisas, a necessidade de readaptarmos diversos aspectos de nossas vidas e, junto com isso, surgiram oportunidades incríveis de aprendizado.

Pensando nisso, elaboramos este material para apoiar o seu momento de reflexão sobre o ano que passou e planejar o ano à frente.

Este não é um material de estudo, mas sim de reflexão. Assim, convidamos você a fazer uma pausa de alguns minutos em suas atividades. Como forma de aproveitar melhor a experiência, sugerimos que você imprima as páginas seguintes e as preencha à mão.

Para ajudar você a se desligar do modo automático, elaboramos uma playlist, que pode ser acessada no link abaixo.

Agora é só deixar sua mente e seu coração fazerem o resto.

Boa pausa e boa reflexão!



Uanna





O QUE É ISTO?

Este material vai ajudar você a analisar o ano passado e planejar o ano que você tem pela frente.

POR QUE É IMPORTANTE?

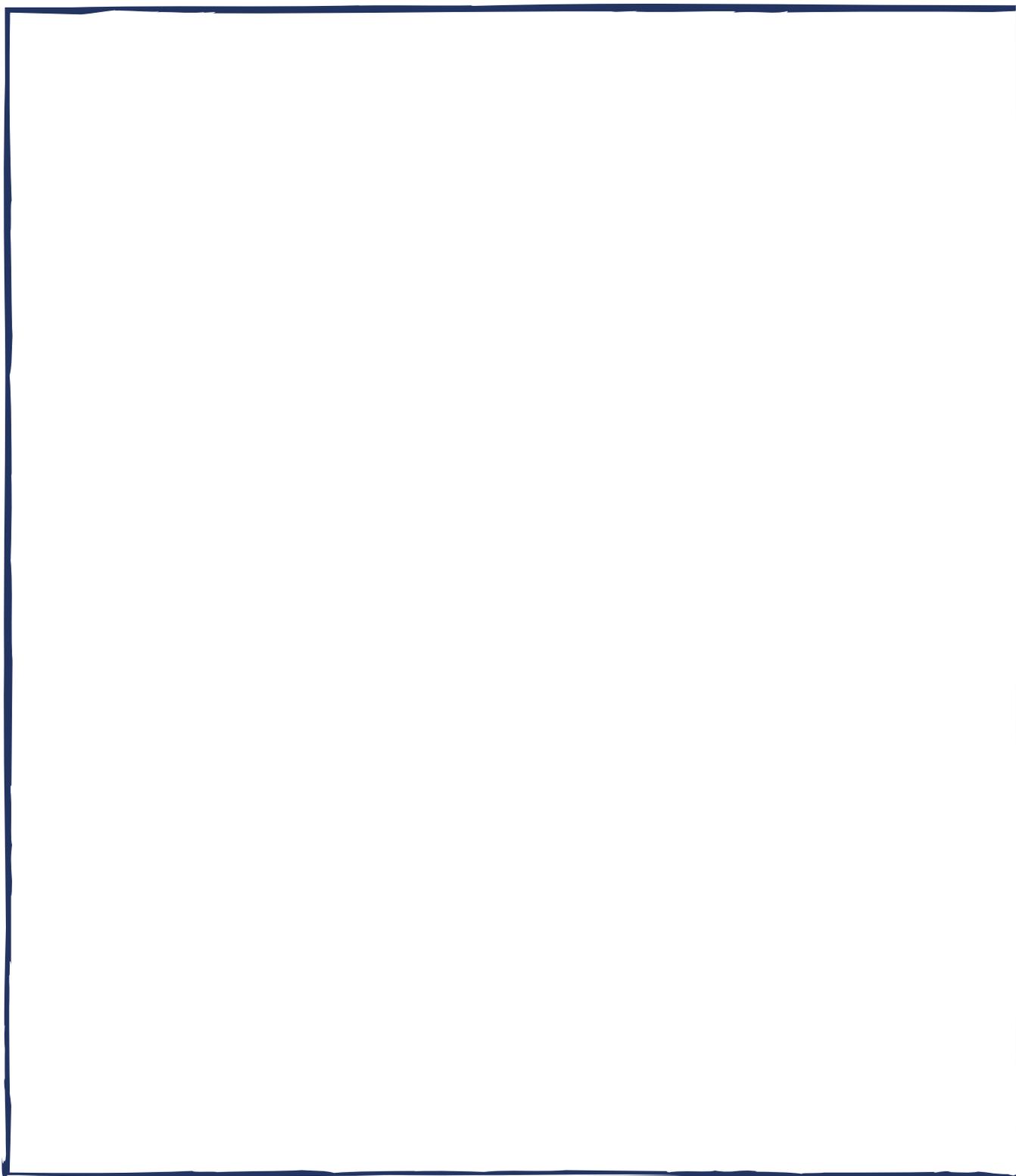
Planejar seu ano é um bom hábito. Isso vai ajudar você a se tornar mais consciente dos seus sucessos e aprendizados. Ao aprender com o passado, você pode planejar seu futuro de forma a não repetir os mesmos padrões e assim ampliar o controle de sua própria vida.



O ANO PASSADO

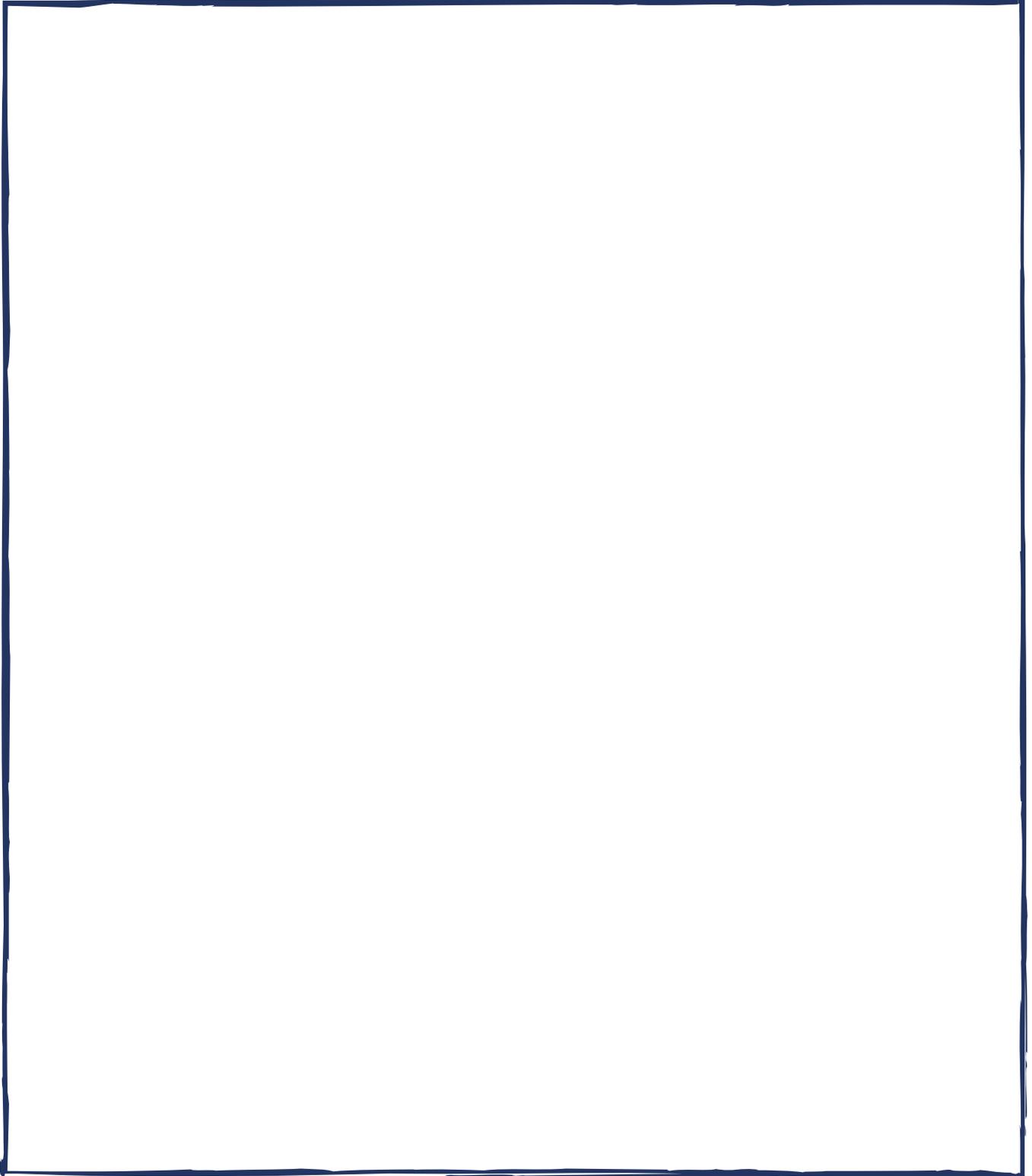
Feche os olhos e faça uma viagem na sua vida desde o início do ano.

Anote os MOMENTOS, as ações, as mudanças e outros acontecimentos que foram mais importantes na sua vida.



O ANO PASSADO

Agora avalie que APRENDIZADO você pode extrair de cada item que anotou.



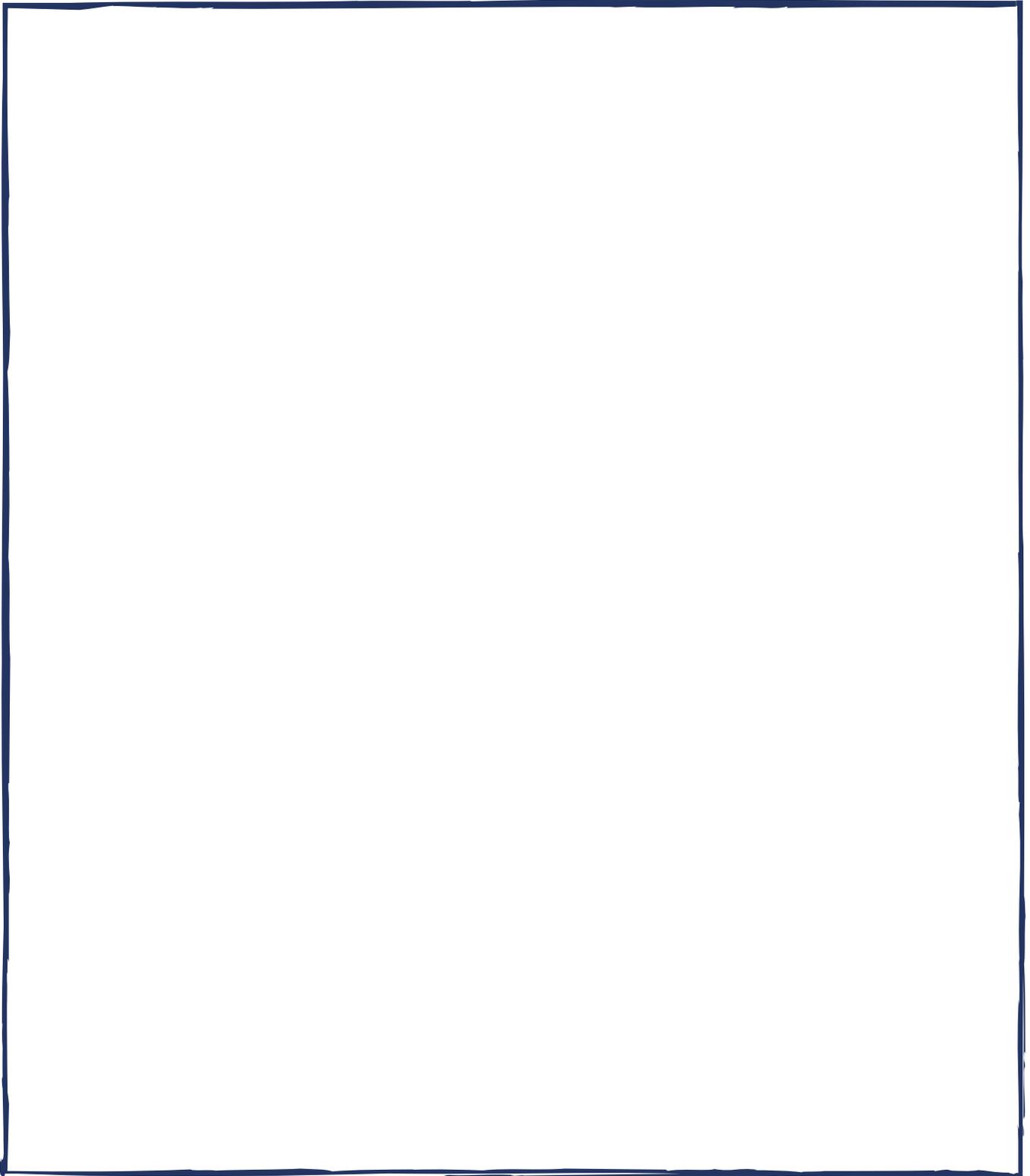
O ANO PASSADO

Quais foram as PESSOAS mais importantes para você durante o ano?
Quem o(a) apoiou, o(a) escutou e ajudou você nos momentos
desafiadores? Escreva o nome de cada uma delas.

Aproveite este momento para mandar uma mensagem de
agradecimento (às vezes esquecemos disso e as pessoas ficam sem
saber quanto nos ajudaram).

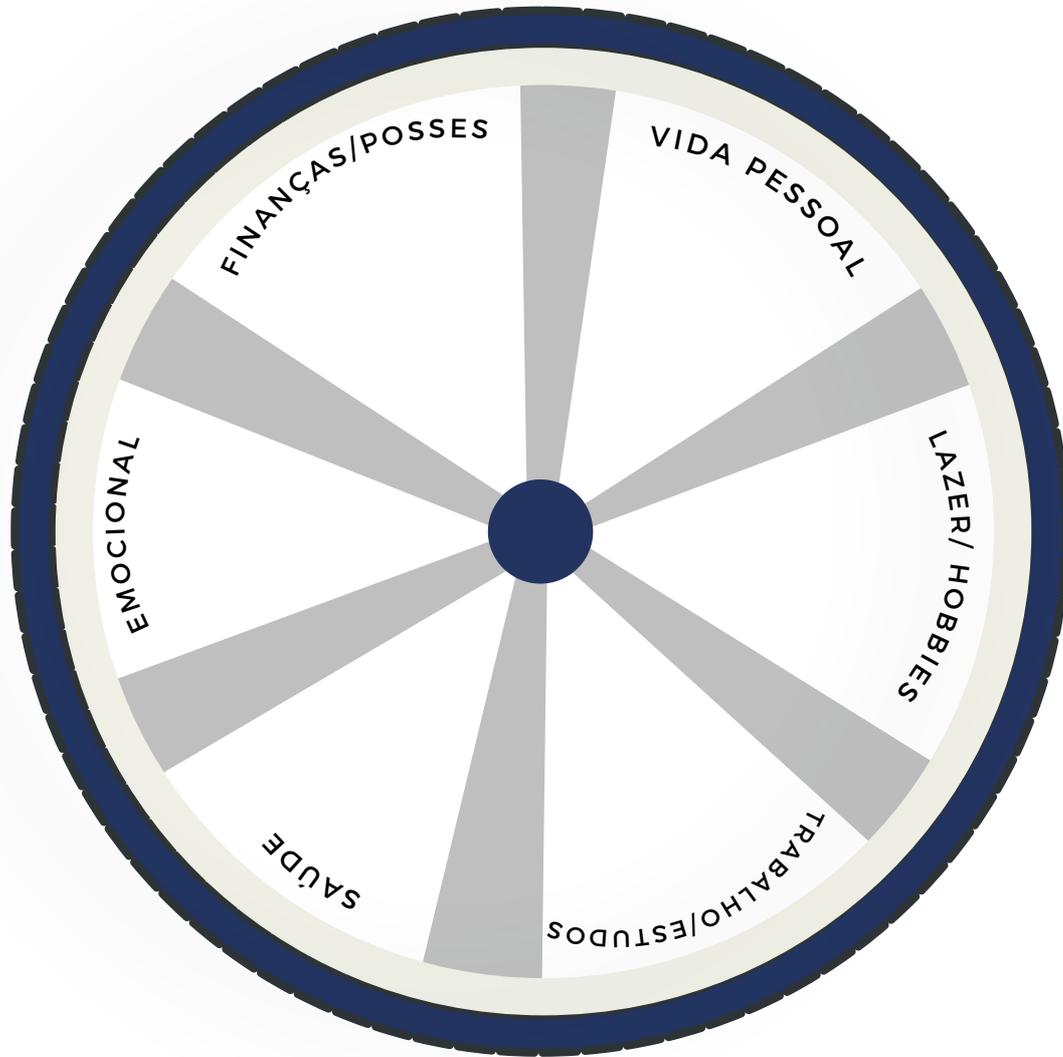
O ANO PASSADO

Quais foram os aprendizados gerados por essas pessoas?



O ANO PASSADO

Quais foram as áreas em que você mais investiu ou evoluiu no último ano? Classifique-as numa escala de 1 a 10, sendo 1 muito baixo e 10 muito alto. Em seguida, reflita e registre quais foram as principais evoluções.



O ANO PASSADO

Seis perguntas sobre o ano que passou.

1. Qual foi a decisão mais sábia que você tomou?

2. Qual foi o maior risco que enfrentou?

3. O que mais lhe dá orgulho?

O ANO PASSADO

Seis perguntas sobre o ano que passou.

4. Qual foi a coisa mais importante que você fez pelos outros?

5. O que você não conseguiu alcançar?

6. Qual foi a melhor coisa que descobriu sobre si mesmo?



O ANO PASSADO

SUAS MAIORES REALIZAÇÕES E DESAFIOS

Liste seus três maiores sucessos do ano passado.

1.

2.

3.

O que você fez para alcançá-los?

Liste seus três maiores desafios do ano passado.

1.

2.

3.

O que você aprendeu sobre si mesmo enquanto enfrentava esses desafios?



O ANO PASSADO

NOVOS CONTEÚDOS E CONEXÕES

Liste os três principais livros que você leu.

1.

2.

3.

Liste os principais cursos ou formações que realizou.

1.

2.

3.

Liste três novas conexões que você criou com pessoas, grupos ou comunidades nos ambientes de trabalho, sociais ou familiares.

1.

2.

3.



O ANO PASSADO

NOVOS CONTEÚDOS E CONEXÕES

O que você aprendeu ou como aplicou os novos aprendizados?

O que você aprendeu com as novas conexões?

O ANO PASSADO

Imagine que o ano de 2023 foi uma temporada da série da sua vida. Qual título você daria para essa temporada?





2024



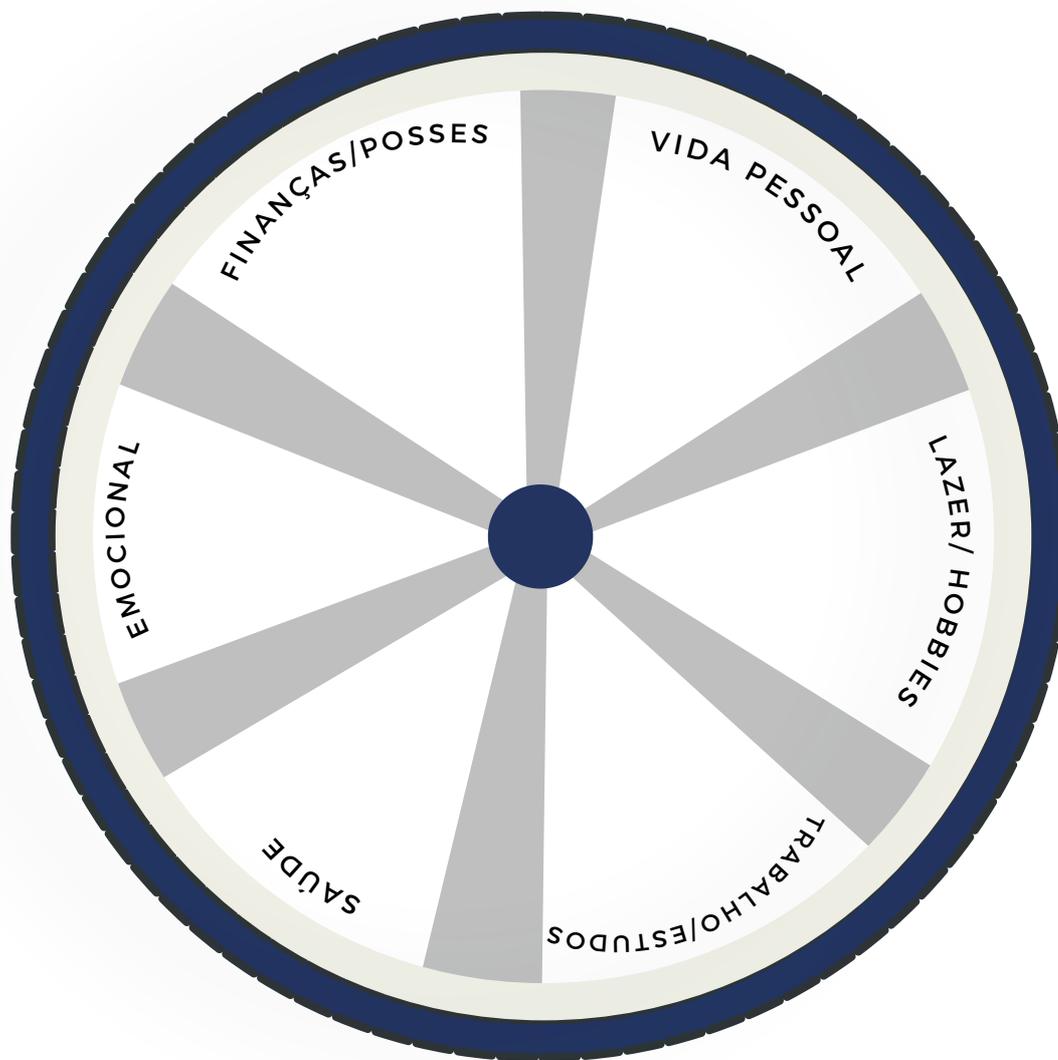
O ANO À FRENTE

Feche os olhos e imagine como será o ano que começa. Elimine as barreiras ao relatar suas expectativas e explicar por que será um ótimo período. Permita-se sonhar...



O ANO À FRENTE

Quais são as áreas em que você vai investir ou evoluir no próximo ano?
Classifique-as numa escala de 1 a 10, sendo 1 muito baixo e 10 muito alto. Em seguida, reflita e registre quais são as principais evoluções que você quer atingir.



O ANO À FRENTE

TRIOS PODEROSOS PARA O ANO QUE COMEÇA.

Três coisas que você mais quer alcançar:

- 1.
- 2.
- 3.

Três pessoas que serão seus pilares em tempos difíceis:

- 1.
- 2.
- 3.

Você terá o poder de dizer não a estas três coisas:

- 1.
- 2.
- 3.

O ANO À FRENTE

TRIOS PODEROSOS PARA O ANO QUE COMEÇA.

Três coisas que você aprenderá ou se atreverá a explorar:

- 1.
- 2.
- 3.

Três coisas que usará para tornar seus ambientes mais agradáveis:

- 1.
- 2.
- 3.

Com estes três presentes, vai recompensar seus sucessos:

- 1.
- 2.
- 3.

O ANO À FRENTE

FRASES SOBRE O PRÓXIMO ANO.

Você não procrastinará mais em...

Você vai extrair energia de...

Será mais corajoso(a) quando...

Será um ano especial pra você porque...

O ANO À FRENTE

SUA PALAVRA PARA O ANO QUE COMEÇA:

**A SEGUNDA ETAPA FOI REALIZADA COM SUCESSO!
PARABÉNS!**

Agora, descreva como está se sentindo depois da reflexão que acabou de realizar...

Preparamos este material com muito cuidado e carinho.

- 1. Compartilhe nas redes sociais com amigos, familiares e colegas de trabalho.**
- 2. Conte pra gente o que achou do material e o que ele despertou em você.**
- 3. Aproveite e faça seu novo ano ser incrível!**

UNNA
Conexões que transformam



www.unnaconsultoria.com
