

re & VISÃO

Ferramenta de reflexão, fechamento
e planejamento de novos ciclos



o que é?

Esta ferramenta serve como um guia para refletir sobre os acontecimentos do ano, agradecer, criar narrativas de novos ciclos e integrar a um planejamento de objetivos e metas específicas.

O conteúdo é inspirado no pensamento regenerativo, nos princípios da compostagem e da comunicação não-violenta. Se baseia nos conceitos de essência, identidade, potencial e demais técnicas, ferramentas de autodesenvolvimento.

e por que?



Com o passar do tempo, acumulamos muitos "RESÍDUOS" - ideias, energias, vícios, hábitos, crenças, medos, relacionamentos, sonhos e objetivos. Como na natureza, alguns elementos irão se nutrir e ganhar vida e outros irão se decompor e servir como energia para outros elementos.

Assim, esta ferramenta emerge a partir dos conceitos da compostagem, onde resíduos se transformam para gerar mais vida, podendo se estender como uma "compostagem mental" – uma renovação das ideias para gerar novos frutos.

Também reflete alguns insights, como a necessidade de aprendermos a "DECOMPOR" nossos sonhos em pequenos passos e metas para que sejam realizados e a importância de atentar para o momento, para saber se é chegada a hora do plantio ou se é preciso nutrir e cuidar da terra.



e como usar?

Formas de uso

Esta ferramenta foi desenhada em duas versões para atender cada preferência e contexto de uso - digital e impressa, escolha a que te melhor servir.

É sugerido que as atividades sejam realizadas em ambientes calmos e confortáveis, com a mente presente, corpo ativo e coração aberto, acompanhado de pensamentos e elementos que tragam bem-estar e inspiração.



Digital

Esta versão poderá ser utilizada como um guia de conteúdo onde você irá fazer anotações no seu local de preferência.

Impressa

Esta versão poderá ser preenchida com as suas reflexões a partir das perguntas propostas.

[Faça o download aqui.](#)

ATIVIDADE 1

re *A* FLEXÃO
SOBRE
O ANNO

reflexão sobre o ano ✎

A primeira atividade proposta nesta ferramenta é de reflexão e agradecimento pelo ano que passou. Começamos relembrando os momentos mais desafiadores e gratificantes e finalizamos escrevendo uma carta de agradecimento.

Minha sugestão é que você encontre um lugar tranquilo, silencioso e confortável para iniciar. Também é legal buscar registros - fotos, memórias, objetos, textos, enfim, tudo aquilo que marcou e serve como referência para a sua memória nesta atividade.



reflexão sobre o ano ✎

→ O que foi desafiador?

Liste os momentos mais desafiadores e/ou difíceis do ano que passou.

O que você lamenta?

Quais aspectos mudaram na sua vida?

O que não saiu como você gostaria?

Quais necessidades não foram atendidas?

→ O que você celebra?

Liste os momentos mais positivos, gratificantes ou de conquistas ao longo do ano.

O que aconteceu como gostaria?

O que te surpreendeu positivamente?

Quais presentes a vida te deu?

Quais necessidades suas foram atendidas?



reflexão sobre o ano ✎

Agradecimentos e despedida

Escreva uma breve carta de despedida para o ano, expressando gratidão pelos aprendizados e deixando para trás o que não serve mais, e guardando aquilo que marcou e serve como inspiração, motivação, lembrança e forças para levar ao novo ano.

O que te trouxe gratidão? A quem e o que agradece?

Lembre-se de pessoas, momentos, sonhos, lugares, objetos, vistas, das coisas que ouviu, falou, que sentiu e que visualizou.



ATIVIDADE 2

CO & MP *OSTAR*



compostar ✎

Agora que você já refletiu sobre o ano que passou, vamos observar aquilo que somou como “resíduos” em você através das suas experiências, usando uma ferramenta simples de reflexão. Aqui adotaremos a compostagem como metáfora para aquilo que está vivo e gerando energia e aquilo que está decompondo e se precisa ser transformado para nutrir outros elementos em sua vida.

Lembre-se que na natureza, as coisas sempre se transformam, fazem parte de ciclos, nada é inteiramente perdido, apenas é realocado para um lugar que faça mais sentido em determinados contextos.



compostar ✂

1 Identifique

- Quais áreas da sua vida precisam ser mais cuidadas para gerar energia e vitalidade?

4 Visualize

- O que um novo solo fértil pode oferecer?
- O que quer emergir?
- Quais potenciais se revelam?
- Quais os cenários possíveis?

3 Avalie

- É o momento de plantar sementes?
- De nutrir e cuidar do solo?
- Ou de fazer colheitas?
- Quais preparativos podem ser feitos?

2 Reflita

- Quais "resíduos" precisa compostar?
- O que está abundante?
- O que precisa ser decomposto?
- E o que está decompondo?

ideias, projetos, energias, vícios e hábitos, objetos, crenças, medos, paixões, relacionamentos, pessoas, sonhos e objetivos, etc.





ATIVIDADE 3

re PLANEJAR COLLECAR

replanejar & recomeçar

Você deve ter realizado as últimas atividades com visualizações de cenários presentes, passados e futuros possíveis a partir da reflexão e identificação de suas necessidades, potenciais e vontades.

Nesta etapa a proposta é visitar a sua essência e identidade para (re)planejar o novo ano, utilizando o autoconhecimento adquirido e converter em planos com objetivos e metas específicas que apoiarão um processo de transformação em que você se encontre e torne a pessoa que deseja ser.

É uma etapa que exige um pensamento mais analítico, sistemático e prático para definir objetivos e metas específicas, mensuráveis, realistas e com prazos determinados. Mas lembre-se sempre de se conectar com o que é verdadeiro para você.



replanejar & recomeçar

1 Reflexão sobre Essência e Identidade

Reflita e escreva sobre a pessoa que deseja se tornar - que tipo de pessoa será capaz de cumprir com seus objetivos e metas?

/ **Sugestão de formato:**

- Descrição: uma pessoa que faz escolhas melhores de alimentos, atividades físicas e que é vista como forte e saudável pela minha família.
- Características: saudável e ativa

Qual é a essência desta identidade?

O que define ela como sua?

Como deseja ser percebido?

Como quer ser lembrado?

2 Definição e visualização de Identidade

Para cada uma das identidades assumidas, visualize como você irá se comportar em múltiplas situações - como se sente? o que faz, pensa e vê? quem são as pessoas que estão com você? como você se parece? que lugares frequenta?

Faça perguntas que estimulem visualização de cenários possíveis - positivos e negativos, para estimular e concretizar essa identidade em você.



replanejar & recomeçar

→ Definição de Metas

Agora defina objetivos, metas específicas e estratégias que te ajudarão a personificar as características e identidade desejadas ao longo do ano.

Os objetivos representam algo maior que deseja atingir, as metas são como “marcos” na sua jornada, são específicas, alcançáveis e possuem tempos determinados, e as estratégias são o “como” você atingir as metas - podem incluir hábitos, desenvolvimento de habilidades, ferramentas, pessoas, entre outros.

/ Exemplo:

Identidade

ser uma pessoa reconhecida por ser fluente em múltiplas línguas

Objetivo

aprender a falar uma nova língua, no caso alemão

Metas

alcançar o nível intermediário de alemão em até 6 meses

Estratégias

- fazer exercícios 30 minutos por dia,
- ouvir podcasts e transcrever o que entendo,
- estudar gramática diariamente através de livros e aulas online, etc.

Sinta-se livre para definir quantas objetivos e metas necessárias, mas lembre-se de ser realista com base nos seus interesses e necessidades verdadeiras, com o tempo, energia e motivação disponíveis e lembre-se que as metas e estratégias poderão ser reavaliadas de acordo com o seu progresso.



FECHAMENTO

muuito ✎ OBRIGADO

www.lucasandrade.work

• [linkedin.com/in/lucasgandrade](https://www.linkedin.com/in/lucasgandrade)

• work.lucasandrade@gmail.com

FECHAMENTO

muito  obrigado

Esta é uma primeira versão desta ferramenta, que surge a partir da minha reflexão e (re)construção de identidade ao longo dos últimos meses - é uma síntese do que traz o pensamento e visão de mundo da regeneração, de criação de narrativas possíveis e mais alinhadas com a nossa essência, que revelem os potenciais e necessidades inerentes em cada pessoa.

Que este guia sirva para você se (re)encontrar e te ajude a trilhar os caminhos que deseja seguir.

Obrigado,
Lucas Andrade.

- www.lucasandrade.work
- [linkedin.com/in/lucasgandrade](https://www.linkedin.com/in/lucasgandrade)
- work.lucasandrade@gmail.com

