

re & VISÃO

Esta é uma ferramenta de reflexão, fechamento e planejamento de novos ciclos inspirada por técnicas e ferramentas do pensamento regenerativo, da compostagem comunitária e da comunicação não-violenta.

É um guia para ajudar a refletir sobre os acontecimentos do ano, agradecer, despedir-se, criar narrativas para novos ciclos baseadas nos conceitos de essência, identidade e potencial, e integrar a um planejamento de objetivos e metas.

Por que esta FERRAMENTA?

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.

Formas de uso

Esta ferramenta foi desenhada em duas versões para atender cada preferência e contexto de uso. Esta é a versão a impressa, a versão digital poderá ser encontrada em www.lucasandrade.work/conteudos

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

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.

1 Identifique

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

2 Reflita

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

3 Avalie

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

4 Visualize

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

replanejar & recomeçar

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.

1 Reflexão sobre Essência e Identidade

Refleta 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?

Identidade

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.

Identidade

Objetivo:

Metas:

Metas:

Metas:

Estratégias:

Estratégias:

Estratégias:

replanejar & recomeçar

Identidade

Objetivo:

Metas:

Metas:

Metas:

Estratégias:

Estratégias:

Estratégias:

Objetivo:

Metas:

Metas:

Metas:

Estratégias:

Estratégias:

Estratégias:
