

A vibrant background featuring several butterflies in flight against a gradient background of orange, red, and purple. A small white outline of a butterfly is positioned above a dashed line that curves across the top right.

# Transformando Sonhos em Realidade

Guia Prático para  
Resoluções de Ano Novo

[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)

## 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.



## Clube Mulher



### Obrigada pela confiança!

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

<http://suzannelepsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

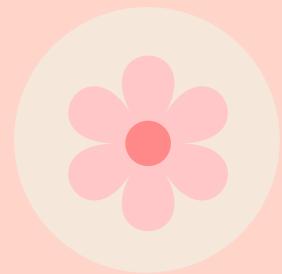
E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394



E-book interativo.

Envie um e-mail e  
descubra como garantir  
**10% de desconto em cada  
Recurso!**



SUZANNE  
LEAL

"Escrevo como se fosse para salvar a vida de alguém. Provavelmente a minha própria vida"  
(Clarice Lispector)

### Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional

Ansiedade

Autoconhecimento

Baralho Ansiedade Infantil

Baralho Conversas Profundas

Baralho de Desafios Cognitivos para Adolescentes

Baralho Entre o Medo e a Coragem para Adolescentes

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Cadernos Terapêuticos

Cartas Terapêuticas

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Coleção Clínica Cadernos Terapêuticos para Pacientes

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Dependência Emocional

Distorções Cognitivas

Dor Crônica

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Ferramentas para Mulheres com TEA

Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso

Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Trauma Emocional

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Luto e Suicídio

Maternidade

Metáforas para Crianças

Metáforas para Sessões de Terapia

Modelo de Documentos Psicológicos

Planner da Autodescoberta

Procrastinação

Reestruturação Cognitiva

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)



Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos



Materiais gratuitos para baixar.



Obrigada!