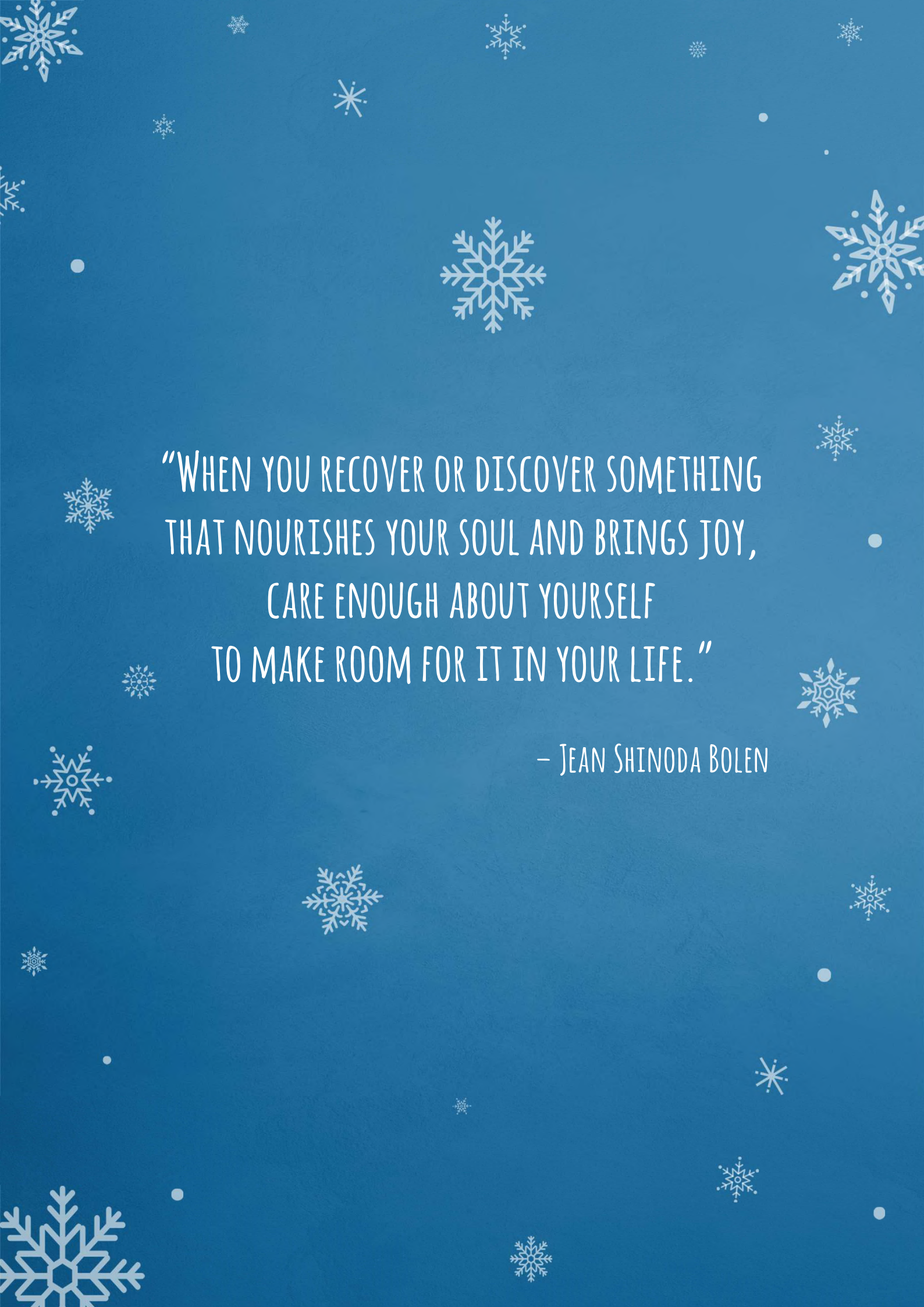


COMO RECARREGAR BATERIAS PARA O NOVO ANO?


consultinghouse



“WHEN YOU RECOVER OR DISCOVER SOMETHING
THAT NOURISHES YOUR SOUL AND BRINGS JOY,
CARE ENOUGH ABOUT YOURSELF
TO MAKE ROOM FOR IT IN YOUR LIFE.”

— JEAN SHINODA BOLEN



Ç

F

H

E

E

E

H

ã

q

v

E

E

H

Ç

H



COMO VAIS RECARREGAR BATERIAS PARA O NOVO ANO?

q

H

o

H

E

ã

o

H

r

F

p

t

ã

O

!

GUIA DE RENOVAÇÃO PESSOAL

Cada gesto, por mais simples que seja,
ganha força quando carregado de intenção.

Rituais simbólicos ajudam-nos a marcar momentos de transição e a trazer significado ao ato de recomeçar. Quando nos permitimos parar e refletir, criamos espaço para deixar o passado para trás e olhar para o futuro com intenção e clareza. Um ritual, como um mergulho no mar ou um momento de pausa com propósito, pode ser uma oportunidade poderosa de renovação emocional, mental e física. Permite-nos alinhar as nossas ações com os nossos valores e redefinir o foco para o que realmente importa.

O QUE QUERO DEIXAR PARA TRÁS EM 2024?

O QUE QUERO TRAZER PARA 2025?

ESTE NOVO ANO COMPROMETO-ME A...

Se não pode ou não consegue fazer o mergulho no mar, experimente fazer o ritual debaixo de um duche frio.

CAMINHAR PARA RECARREGAR

“ p õ õ õ õ 6 õ õ
 õ õ õ õ õ 6
 õ— õ õõõ õõõ õ õ õ õ
 õ õõ õõ õõõ õõõ õõõ
 6 õ õ õ õ õ õ
 õú õ ú õ 8f
 —õ õ — —õ 7 — 6 õ
 õõ”

A CIÊNCIA POR DETRÁS...

...**Redução da Fadiga Cognitiva:** Estar em ambientes naturais diminui a sobrecarga mental, permitindo ao cérebro descansar e recuperar.

...**Regulação do Stress:** Caminhar ao ar livre reduz os níveis de cortisol, promovendo calma e equilíbrio emocional.

...**Conexão com o Presente:** O contacto com a natureza ativa a atenção plena, ajudando-nos a focar no presente e a desligar de preocupações.

...**Melhoria da Saúde Mental e Física:** A exposição a ambientes verdes melhora o humor, reduz a ansiedade e fortalece o sistema imunológico.

DICA PRÁTICA:

Escolha um local próximo da natureza, como um parque, um bosque ou um trilho, e reserve um momento para caminhar sem pressas. Durante a caminhada, foque-se nos sentidos: observe as cores e texturas à sua volta, ouça os sons da natureza e respire profundamente. Para tornar o momento ainda mais especial, leve consigo um caderno para registar pensamentos ou reflexões inspiradas pelo ambiente.



Nicole Eifler

REFLEXÃO DO MEU PASSEIO PELA NATUREZA

A natureza convida a abrandar, observar e escutar.

Aproveite a oportunidade para renovar energias e reconectar-se com o que é essencial.

O QUE OBSERVEI

O que despertou os meus sentidos durante a caminhada?

O que vi: _____

O que ouvi: _____

Cheiros ou aromas: _____

COMO ME SENTI

Reflexões sobre o impacto emocional e físico da caminhada

Durante a caminhada, senti-me: _____

Depois da caminhada, sinto-me: _____

INSIGHTS

Que pensamentos ou ideias surgiram?

Algo importante que percebi : _____

Pensamento ou ideia nova: _____

COMPROMISSO COM A NATUREZA

Como manter esta conexão regular com a natureza?

Este momento ao ar livre ensinou-me que _____

_____ . Quero reservar mais tempo na natureza

porque _____ .

"A NATUREZA NÃO APRESSA NADA, E AINDA ASSIM TUDO SE COMPLETA."

- LAO TZU

AUTO-COACHING ANUAL

“p õ -õ õ 6 õ
 õ õ ú õ-õ õ
 -õ õ 8f
 õ 7- õ- õ õ7 õ õ õ
 ú - õ õ 6
 õ õ -õ õ
 -õ õ 8”

A CIÊNCIA POR DETRÁS...

- ...**Ativação da Motivação:** Objetivos claros aumentam a dopamina, motivando a ação e promovendo o foco.
- ...**Alinhamento com Valores:** Refletir sobre desejos conecta-nos aos nossos valores, gerando maior propósito e realização.
- ...**Impacto da Visualização:** Imaginar o alcance de objetivos reforça a confiança e aumenta a probabilidade de concretização.
- ...**Organização Mental:** Escrever os objetivos clarifica ideias, reduz o stress e facilita o planeamento para o futuro.

DICA PRÁTICA:

Reserve um momento tranquilo para escrever uma lista de experiências, conquistas e desejos que quer concretizar em 2025. Divida a sua *bucketlist* em categorias (ex.: pessoal, profissional, viagens, aprendizagem) e priorize o que mais ressoa consigo. Para tornar esta prática ainda mais poderosa, inclua um espaço para visualizar como vai sentir-se ao concretizar cada item. Coloque num sítio visível, ao longo do próximo ano, como *reminder* pessoal.



Melany Colmenero

BUCKETLIST PARA 2025

Cada objetivo começa com um sonho.
O que vou tornar realidade este ano?

Enquanto escreve os seus objetivos, experimente torná-los específicos e alcançáveis.
Pergunte: 'Como posso medir este objetivo? É realista e tem um prazo claro?' Estas pequenas dicas podem tornar os seus planos ainda mais concretizáveis e motivadores!

PESSOAL

Coisas que quero fazer para mim

PROFISSIONAL

Metas que quero alcançar no trabalho

FAMÍLIA E AMIGOS

Momentos que quero ter

CRIATIVIDADE E HOBBIES

Coisas que quero criar ou experimentar

VIAGENS E AVENTURAS

Lugares que quero visitar e aventuras que quero ter

DIVERSÃO PURA COM INTENÇÃO

“ f õ -õ -õ õ õ 8v õ õ
 - õ õ -õ õ 6 õ - õ õ 8
 P -õ õ 6 õ - õ õ 8
 q õ - õ õ - õ õ õ õ - õ
 -õ õ - õ õ õ õ õ 6 - õ
 õ õ õ õ õ - ú õ
 õ õ õ õ 8 ”

A CIÊNCIA POR DETRÁS...

...**Promoção da Gratidão:** Celebrar valores e tradições ativa emoções positivas, reforçando o bem-estar mental.

...**Libertação de Dopamina:** Momentos de socialização e celebração libertam dopamina, associada ao prazer e à motivação.

...**Reforço do Sentido de Identidade:** Partilhar tradições fortalece a identidade individual e coletiva, promovendo coesão familiar e social.

...**Redução do Stress:** Focar em atividades que trazem alegria diminui os níveis de cortisol, ajudando a relaxar e recarregar energias.

DICA PRÁTICA:

Planeie momentos intencionais que celebrem os seus valores e motivações. Pode ser organizar um jantar temático, decorar a casa em conjunto ou criar pequenos presentes personalizados. Foque-se no que é mais importante para si e partilhe essa energia com os outros.



COMO VOU VIVER OS MEUS VALORES E MOTIVAÇÕES?

Cada momento conta.
Viva-o em alinhamento com quem é.

Esta época é ideal para nos conectarmos connosco mesmos.
Refleta sobre os seus valores e motivações e planeie como vivê-los ao máximo.

OS MEUS VALORES E MOTIVAÇÕES

Que valores são importantes para mim?

[Exemplos: Gratidão, Criatividade, Socialização,
Generosidade, Tradição, Alegria, Família]

AS MINHAS ATIVIDADES

Como vou viver estes valores?

[Para cada valor, planeie uma ação ou atividade que
ajude a vivê-lo plenamente nesta época festiva]

_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____
_____	➔	_____

COMPROMETA-SE COM A AÇÃO

Escreva uma mensagem para si como compromisso pessoal

Exemplo: "Comprometo-me a viver os meus valores e motivações com intenção, para criar momentos significativos para mim e para aqueles que amo."

ASSINATURA

PLANO PARA MANHÃS DE NATAL ATIVAS

Comece o dia a cuidar de si,
a criar memórias e a espalhar energia positiva!

QUAL SERÁ A NOSSA ATIVIDADE?

[Nome da atividade | Local | Hora de início | Duração]

QUEM VAI FAZER PARTE DESTE MOMENTO ESPECIAL?

Nome do amigo/familiar	Confirmado?		Notas
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> SIM	<input type="checkbox"/> NÃO	<input type="text"/>

TUDO PRONTO?

Preparar tudo com antecedência ajuda a começar a manhã com tranquilidade!

LOCAL CONFIRMADO? TRANSPORTE ORGANIZADO?

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO?

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

CONVITE PARA UM (RE)ENCONTRO ESPECIAL

CONVITE ESPECIAL

O verdadeiro presente do Natal
está nas pessoas que nos acompanham.

Vamos promover um momento para celebrar a nossa amizade, criar novas memórias e recarregar energias juntos. Venham com boa disposição e preparados para partilhar gargalhadas e histórias que aquecem o coração!

EVENTO: _____

DATA: _____

HORA: _____

LOCAL: _____

ABRE O TEU BAÚ DE MEMÓRIAS

Porque as melhores histórias
são vividas e lembradas em conjunto...

Qual a melhor história que tens para partilhar/recordar?

O que mais gostaste de viver connosco este ano?

O que gostarias de fazer para o próximo ano, em grupo?

JUNTOS, SEM PRESSAS

“ f õ 6 - õ õ 6
-õ õ õ - õ õú õ 8s õõ
õ 6 õ õ -õ õ 6 -õ õ
- õõ - õ õ õ õ
- õ C: CH- õ 8 ”

A CIÊNCIA POR DETRÁS...

...**Promoção de Conexão:** Passar tempo de qualidade com a família fortalece os laços emocionais e promove sentidos de pertença e segurança.

...**Redução de Stress:** Momentos de conexão reduzem os níveis de cortisol, aliviando o stress e melhorando o bem-estar geral.

...**Libertação de Oxitocina:** Interações positivas em família aumentam a oxitocina, a "hormona do amor", que promove sentimentos de felicidade.

...**Memórias Duradouras:** Criar memórias positivas cria uma base sólida emocional, especialmente para crianças, e fortalece a resiliência emocional.

DICA PRÁTICA:

Reserve um momento especial durante a época festiva para estar com a sua família, sem distrações. Planeie algo simples, como fazer um piquenique em casa, cozinhar juntos ou apenas conversar. O mais importante é desligar-se do “fazer” e focar-se no “ser”. Registem estes momentos, para mais tarde recordar.



DIÁRIO DE MEMÓRIAS PARA RECORDAR

Hoje o dia foi especial porque...

O QUE FIZEMOS EM FAMÍLIA?

COMO NOS SENTIMOS?

FRASE OU MOMENTO QUE QUEREMOS LEMBRAR: _____

FOTOGRAFIA OU DESENHO DO DIA:

Imprima esta página o número de vezes correspondente ao número de memórias que deseja recordar.

CARTÕES DE REFLEXÃO PARA CÁPSULA DO TEMPO FAMILIAR



MOMENTOS DE GRATIDÃO

O que nos fez felizes este ano?



LIÇÕES DE 2024

O que aprendemos com os desafios?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



DESEJOS PARA 2025

O que desejamos para a nossa família no próximo ano?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES DO ADVENTO

Dicas de Utilização:

1. Imprimam o calendário, colocando-o numa área comum, como a sala ou cozinha.
2. Planeiem um momento diário para ler e discutir o que farão.
3. Incentivem cada membro da família a participar, adaptando sempre que necessário.
4. Marquem cada actividade, quando concluída.
5. Ponham mãos à obra e divirtam-se!

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1 <input type="checkbox"/> Decorem a casa juntos e criem algo novo: um ornamento especial	2 <input type="checkbox"/> Criem uma lista de gratidão: cada pessoa diz 3 coisas pelas quais está grata.	3 <input type="checkbox"/> Façam chocolate quente e vejam um filme de Natal em família	4 <input type="checkbox"/> Escolham uma música de Natal para cantar ou dançar juntos	5 <input type="checkbox"/> Criem postais à mão para oferecer aos familiares e amigos no Natal	6 <input type="checkbox"/> Façam uma sessão de fotografia criativa com acessórios de Natal	7 <input type="checkbox"/> Façam um desenho ou pintura de algo que o Natal represente para vocês
8 <input type="checkbox"/> Escrevam cartas ao Pai Natal, falando do que desejam (além do material)	9 <input type="checkbox"/> Construam flocos de neve em papel e decorem a casa	10 <input type="checkbox"/> Criem uma história de Natal juntos, onde cada um inventa uma parte	11 <input type="checkbox"/> Tirem um momento para uma caminhada ou passeio na natureza Dica 2	12 <input type="checkbox"/> Organizem como será a vossa manhã de Natal Ativa Dica 5	13 <input type="checkbox"/> Preparem a vossa <i>BucketList</i> para 2025 Dica 3	14 <input type="checkbox"/> Façam uma caminhada e recolham folhas ou pinhas para trabalhos manuais
15 <input type="checkbox"/> Organizem jogos ou charadas com temas natalícios	16 <input type="checkbox"/> Preparem uma refeição especial para disfrutarem em família	17 <input type="checkbox"/> Montem um mini cenário de Natal em casa com papel, bonecos ou recicláveis	18 <input type="checkbox"/> Criem o vosso momento de mergulho no mar ou rio Dica 1	19 <input type="checkbox"/> Criem um momento especial que celebre os valores da vossa família Dica 4	20 <input type="checkbox"/> Planeiem um (re)encontro com amigos de longa data Dica 6	21 <input type="checkbox"/> Façam uma caminhada noturna e contemplem as luzes de Natal na vizinhança
22 <input type="checkbox"/> Preparem bolachas ou doces natalícios para a noite de Natal	23 <input type="checkbox"/> Criem uma cápsula do tempo com memórias de 2024 Dica 8	24 <input type="checkbox"/> Realizem a Manhã de Natal Ativa e finalizem a preparação para a noite de Natal	Sempre que quiserem registar um destes momentos especiais em família, sugerimos que utilizem a Dica 7 .			

Sempre que quiserem registar um destes momentos especiais em família, sugerimos que utilizem a **Dica 7**.

PARTILHA E TRANSFORMAÇÃO EM EQUIPA

“ f õ õõ õõ -õ õ õ
 õ õ õ õ õ õ ú
 õ õ õ õ õ õ õ õ
 -õ õ - - õ õ
 õ õ õõ -õ õ
 8f õ õ õ - õ -
 - - 8f õ õ õ
 õ õ õ õ ú õ õ õ - õ
 õ õ õ õ õ õ õ õ 7 6 õ
 õ õ 6 õ õ õ 8 ”

A CIÊNCIA POR DETRÁS...

...Processamento Emocional: Refletir em grupo ajuda a transformar experiências em aprendizagens, promovendo regulação emocional.

...Validação e Reconhecimento: Receber reconhecimento ativa a oxitocina, reforçando a confiança e a sensação de pertença.

...Deixar o Passado para Trás: Partilhar e encerrar simbolicamente o ano alivia o peso emocional e ajuda a preparar o futuro.

...Fortalecimento de Laços: Promove coesão e confiança, criando uma base emocional sólida para desafios futuros.

...Impacto na Motivação: Celebrar conquistas ativa a dopamina, reforçando o sentido de propósito e alinhamento para o novo ano.

DICA PRÁTICA: Reserve um momento com a sua equipa para refletirem sobre o ano. Cada um pode partilhar algo que tenha aprendido, um desafio que tenha superado e como sentiu o apoio da equipa. Esta reflexão deve ser em preparação para a reunião, para que cada um estruture as suas ideias. Incentive a validação mútua, reconhecendo as contribuições e crescimento individual.



GUIA PARA A REFLEXÃO ANUAL EM EQUIPA

QUE DESAFIOS ENFRETEI E COMO OS SUPEREI?

QUE LIÇÕES IMPORTANTES APRENDI?

COMO SINTO QUE CONTRIBUÍ PARA A EQUIPA?

QUE IMPACTO TIVE NOS OUTROS?

GOSTAVA DE AGRADECER A _____ POR _____

INTENÇÕES COLETIVAS PARA O PRÓXIMO ANO

The background is a solid blue color with scattered white snowflakes and small white dots. The snowflakes vary in size and complexity, some with six distinct arms and others more abstract. The dots are simple white circles of varying diameters.

E QUANTO A SI?

COMO IRÁ
RECARREGAR BATERIAS
PARA O NOVO ANO?



consultinghouse