



Pronto(a) para receber o novo ano?



Tire um tempo para refletir sobre o ano que passou e planejar o novo ano com esta planilha. Ela foi pensada para ajudar você a celebrar suas conquistas, reconhecer seu crescimento e definir objetivos otimistas para o próximo ano.

Um olhar positivo para o passado

Palavras que descrevem meu ano

Minhas conquistas/objetivos alcançados

Minhas lembranças favoritas

Sou grato(a) por

Um olhar otimista para o futuro

Não vejo a hora de

Pequenas vitórias que posso e vou conquistar este ano

Desejo passar mais tempo

Desejo melhorar

Por que confio em mim mesmo(a)