

# RESET

## 2026



NOME: \_\_\_\_\_

# Boas vindas

Oi, eu sou a Fernanda Passoni, psicóloga clínica especializada em Terapia Focada na Compaixão, e te dou as boas-vindas ao Reset 2026!

Este exercício é um convite para você parar um pouco, **respirar**, e olhar com amorosidade para onde você está e para o que quer **viver de verdade em 2026**.

Nele vamos olhar com **honestidade** para o ano que passou e vislumbrar o que manter, o que soltar, e começar a desenhar os **primeiros passos** em direção às mudanças que você deseja.

Elaborei este material com muito carinho, com base no renomado YearCompass ([www.yearcompass.com](http://www.yearcompass.com)) e na Terapia Focada na Compaixão. Fazer este tipo de exercício sempre me ajudou muito e espero que seja útil para te apoiar neste encerramento/início de ciclo!

*Fernanda Passoni*

## SOBRE

Eu sou Fernanda Passoni, psicóloga e mestre pela USP, especializada em Terapia Focada na Compaixão, psicoterapia contemplativa e autocompaixão.

**Saiba mais, entre em contato!**

[www.fernandapassoni.com](http://www.fernandapassoni.com)

@fernandapassoni.psicologa

# COMO USAR O RESET 2026

- Separe um tempo para fazer este exercício. Ele pode ser feito de uma única vez ou em duas partes (ano que passou/ ano que começa).
- Saboreie este momento como um presente! Se possível, escolha um lugar tranquilo onde não sofrerá interrupções.
- Deixe o ambiente o mais confortável para você: almofadas, chá, luz, música, cheiros...permita que seja seu ritual, do seu jeito!
- Você vai precisar de, ao menos, 30 minutos para cada parte ou 60 minutos se fizer completo.
- Eu sugiro que você faça uma breve prática meditativa antes de começar. Deixo aqui algumas indicações, mas sinta-se livre para utilizar aquela que fizer mais sentido para você:



**MEDITAÇÃO**  
ENCONTRANDO SUA  
PRESENÇA



**MEDITAÇÃO**  
RESPIRAÇÃO  
CALMANTE



**MEDITAÇÃO**  
EU COMPASSIVO



## **SOBRE O ANO QUE PASSOU**

A maior lição que aprendi foi:

O maior risco que enfrentei foi:

A coisa mais importante que fiz pelos outros foi:

A maior coisa que conclui foi:

O que você não foi capaz de alcançar?

Qual foi a melhor coisa que você descobriu sobre si?

Pelo que você sente mais gratidão?



# SOBRE O ANO QUE PASSOU

## REALIZAÇÕES E DESAFIOS

Liste aqui suas três maiores realizações do ano passado

O que você fez para alcançá-las? Como?

Quem ajudou você a alcançá-los? Como?

Liste aqui os seus três maiores desafios do ano passado

Quem ou o que ajudou você a lidar esses desafios?

O que você aprendeu sobre si enquanto lidava com esses desafios?



# SOBRE O ANO QUE PASSOU

## PERDÃO

Aconteceu algo durante o ano passado que ainda precisa ser perdoado? Ações ou palavras que lhe fizeram mal? Há coisas que você precisa se libertar para começar o próximo ano? Coisas que precisa dizer para si? Escreva aqui, mesmo que ainda não se sinta pronta(o) para perdoar ou deixar ir. Mas, se for possível, perdoe, solte: agora é o momento para isso!

O ano que passou em três palavras:

Você concluiu a primeira parte. Respire fundo, descanse um pouco. E quando sentir que está preparada(o) vamos olhar para o ano que está começando!



## PRÓXIMO ANO

Quando chegarmos ao fim de 2026, o que você quer que tenha acontecido em cada uma destas áreas da sua vida? O que precisa ter acontecido para que você termine o próximo ano com a sensação de foi um ótimo ano?

Família/relacionamentos

Trabalho/Estudos

Descanso/Lazer/Hobbies

Espiritualidade/Desenvolvimento pessoal

Saúde física/Mental

Amigos/Comunidade



## PRÓXIMO ANO

O que sei que pode me ajudar para que isso se torne realidade?

O que sei que pode me atrapalhar para que isso se torne realidade?





# PRÓXIMO ANO

Três coisas das quais vou me livrar

Três coisas que eu mais quero alcançar

Três coisas que vou me atrever a explorar

O que eu aprendi no ano que passou que quero me lembrar neste ano?

Escolha três palavras para simbolizar e definir o ano que está começando.  
Este ano será sobre:

PARABÉNS!

Você acaba de finalizar seu Reset. Guarde ele e consulte sempre que sentir que precisa de direcionamento/inspiração. Desejo de todo coração que você alcance tudo o que deseja para este novo ano!

