

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) 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

@fernandapassoni.psicologa

COMO USAR O RESET 2026

- Separe um tempo para fazer este exercício. Ele pode ser feito de uma única vez ou em dua 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?

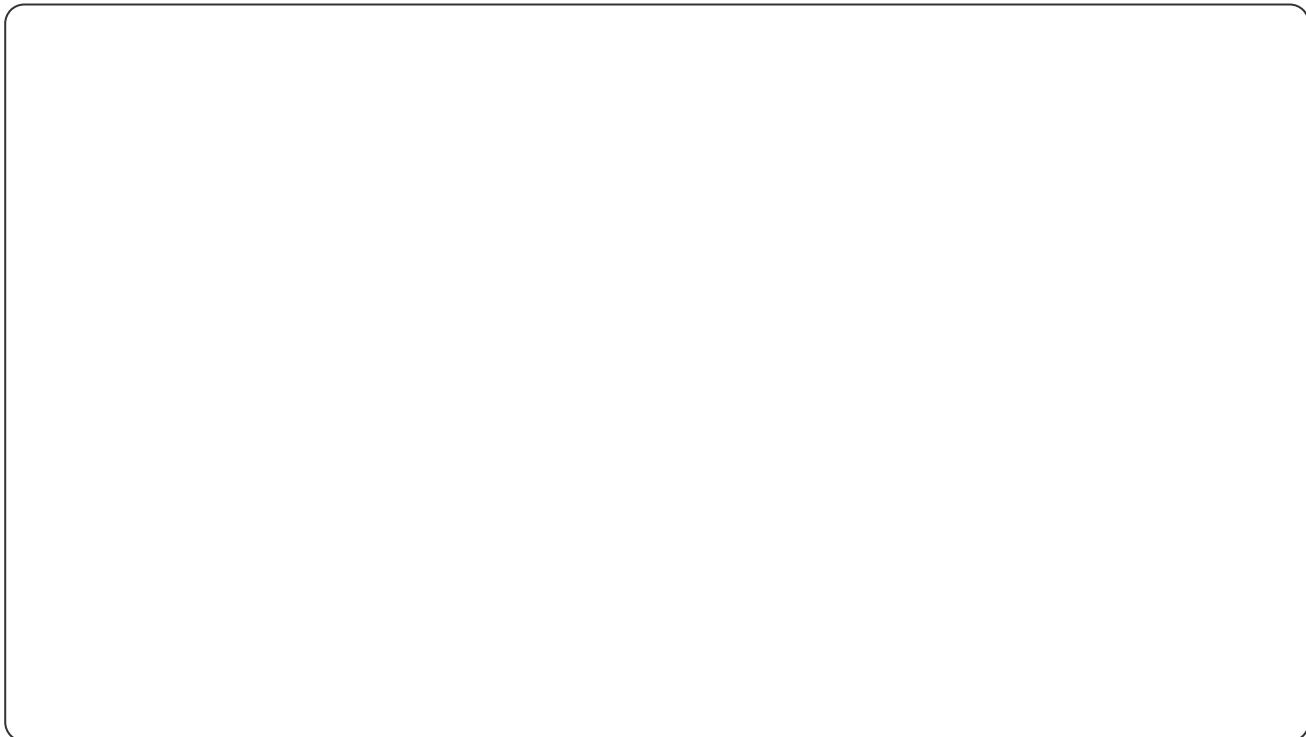
O que você aprendeu sobre si enquanto lidava com esses desafios?



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 que 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!

