

20

10

11

18

RETROSPECTIVA 2017  
— PROSPECTIVA 2018

## **CARO AMIGO, CARA AMIGA:**

A cada virada de ano, nós, da Lumo, praticamos o ritual de revisitar o ano que passou e escolher nossas intenções para o ano que chega. Fazemos isto individualmente e em grupo, expressando nossa vontade para nós mesmos e para nossos sócios (e amigos) e, assim, praticando a decisão. A responsabilidade. A força da fé. Este ano, convidamos você também a vivenciar esta prática.

Este caderno é uma pequena lembrança, suporte para que possa exercitar a retrospectiva 2017 e também escolher suas intenções para 2018. Por favor, sinta-se livre para “espalhar” este presente, doando-o a outras pessoas.

Tenha um 2018 belo e bom!

*Vera, Selim, João, Silvia e Paula*

# SAÚDE FÍSICA

*Em 2017, como cuidei do meu físico e de minha saúde?*

Refleta sobre sua alimentação, sono, respiração, condicionamento físico etc.

---

---

---

---

---

---

## MINHAS INTENÇÕES PARA 2018

# VIDA PROFISSIONAL

*Em 2017, o quanto das minhas intenções foram realizadas através do meu trabalho?*

Reflita sobre o significado do trabalho em sua vida e a qualidade das suas entregas. Mudaria algo no que fez?

---

---

---

---

---

---

## MINHAS INTENÇÕES PARA 2018

## **VIDA SOCIAL E LAZER**

*Em 2017, como me dediquei a meus amigos e ao meu lazer? O que fiz?*

Refleta sobre viagens, encontros, programas culturais etc.

---

---

---

---

---

---

## **MINHAS INTENÇÕES PARA 2018**

## **VIDA AFETIVA**

*Em 2017, como foi minha vida afetiva?*

Refleta sobre o quanto tem dado e o quanto tem recebido de amor, carinho, atenção, confiança e romance.

---

---

---

---

---

---

## **MINHAS INTENÇÕES PARA 2018**

## **VIDA FAMILIAR**

*Em 2017, como e o quanto me dediquei à minha família?*

Refleta sobre a qualidade de sua vida em família em seus diversos papéis: Pai, Mãe, Irmão, Irmã, Filho, Filha etc.

---

---

---

---

---

---

---

### **MINHAS INTENÇÕES PARA 2018**

# ECONÔMICO-FINANCEIRO

*Em 2017, como foi o equilíbrio entre minhas receitas, despesas, investimentos e doações?*

Refleta sobre suas reservas, gastos, fontes de receita e sustentabilidade do padrão de vida.

---

---

---

---

---

---

## MINHAS INTENÇÕES PARA 2018





# ESPIRITUAL

*Em 2017, como e o quanto me dediquei ao meu desenvolvimento espiritual?*

Refleta sobre fontes de inspiração e conexão espiritual, práticas meditativas, religiosas, contemplativas, grupo de estudos, leituras, e cursos.

---

---

---

---

---

---

## MINHAS INTENÇÕES PARA 2018

# DESENVOLVIMENTO PESSOAL

*Em 2017, quanto tempo e atenção investi em autodesenvolvimento?*

Refleta sobre iniciativas de desenvolvimento pessoal tais como terapias, coaching, esportes, grupos, arte, cursos etc.

---

---

---

---

---

---

## MINHAS INTENÇÕES PARA 2018

*Eu acredito  
que vivenciarei o mundo  
tal qual o vejo.  
Eu acredito na força da fé.*

*(...)*

*Eu creio que aquilo em que acredito  
em primeiro lugar influencia a mim.  
E o que acredito  
é uma questão de decisão.  
Eu escolho minha fé,  
minha visão de mundo, minha opinião.  
Eu sou responsável.*

**Ulrich Schaeffer**

*Crescer, amadurecer: poemas meditativos.*

**Esperamos que estas reflexões possam  
ajudar você a conquistar equilíbrio,  
saúde e responsabilidade nos diversos  
campos de sua vida em 2018.**