

2

0

1

89

RETROSPECTIVA 2018  
— PROSPECTIVA 2019

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

A cada virada de ano, nós, da Lumo, praticamos o ritual de visitar 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, mais uma vez, convidamos você também a vivenciar esta prática.

Este caderno é uma pequena lembrança, suporte para que possa exercitar a retrospectiva 2018 e também escolher suas intenções para 2019. Por favor, sinta-se livre para “espalhar” este presente, doando-o a outras pessoas.

Tenha um 2019 belo e bom!

***Vera, Selim, João, Silvia e Paula***

# SAÚDE FÍSICA

*Em 2018, como cuidei do meu físico e de minha saúde?*

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

---

---

---

---

---

---

## MINHAS INTENÇÕES PARA 2019

## VIDA PROFISSIONAL

*Em 2018, o quanto das minhas intenções foram realizadas através do meu trabalho?*

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

---

---

---

---

---

---

## MINHAS INTENÇÕES PARA 2019



## VIDA SOCIAL E LAZER

*Em 2018, como me dediquei a meus amigos e ao meu lazer? O que fiz?*

Refleta sobre viagens, encontros, programas culturais etc.

---

---


---

---

---

---

## MINHAS INTENÇÕES PARA 2019



## VIDA AFETIVA

*Em 2018, 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 2019

## VIDA FAMILIAR

*Em 2018, 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 2019

## ECONÔMICO-FINANCEIRO

*Em 2018, como foi o equilíbrio entre minhas receitas, despesas, investimentos e doações?*

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

---

---

---

---

---

---

### MINHAS INTENÇÕES PARA 2019

## ESPIRITUAL

*Em 2018, 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 2019

# DESENVOLVIMENTO PESSOAL

*Em 2018, 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 2019

*Na convivência, o tempo não importa.  
Se for um minuto, uma hora, uma vida.  
O que importa é o que ficou deste minuto, desta hora, desta vida...  
Lembra que o que importa é tudo que semeares colherás.  
Por isso, marca a tua passagem,  
deixa algo de ti,...  
do teu minuto,  
da tua hora,  
do teu dia,  
da tua vida.*

— Mário Quintana

**Esperamos que estas reflexões possam  
ajudar você a semear e colher nos  
diversos campos de sua vida em 2019.**