

YEARCOMPASS



2022 « | » 2023

ÜDV

MI EZ?

Egy YearCompass. A te saját YearCompass-od, hogy pontosak legyünk.

Egy füzet, amely segít visszatekinteni az elmúlt évre, és megtervezni a következőt. A YearCompass gondosan összeválogatott kérdéseivel és gyakorlataival feltárhatod a mintázataidat, és egy nagyszerű évet tervezhetsz magadnak.

A füzet két részből áll. Az első rész segít, hogy átnézd, megünnepeld a mögötted álló évet, és tanulhass abból. A második rész teljes egészében a jövőről szól. Álmodni, tervezni, és készülődni fogsz benne, hogy a legtöbbet hozhasd ki az új évből.

MIRE LESZ SZÜKSÉGEM?

Egy tollra vagy ceruzára, néhány nyugodt, fókuszált órára és egy nyitott, őszinte elmére.

KITÖLTHETEM TÁRSASÁGBAN?

Hogyne! Szólj a barátaidnak, nyomtass nekik is egy-egy füzetet, és találd magatoknak egy kényelmes helyet. Kitöltés közben időnként tartsatok szünetet, hogy megbeszéljétek a gyakorlatokat, és megosszátok egymással az érzéseiteket, gondolataitokat.

Ha ezt az utat választod, kérlek, figyelj oda a társaid határaitra. Mindenki csak annyit osszon meg, amennyivel ő is rendben van.

KÉSZÜLJ FEL

Érkezz meg.
Készítsd elő az eszközeidet és a teret magad körül.
Hunyd le a szemed, és végy öt mély lélegzetet.

Engedd el az elvárásaidat.

Amikor készen állsz, kezdj neki.

AZ ELMÚLT ÉV

NAPTÁRLAPOZGATÁS

Vedd elő az előző éves naptáradat és lapozd végig hétről hétre. Ha valami fontos eseményt, találkozót, tennivalót láatsz, írd föl erre a lapra.

AZ ELMÚLT ÉV

ERRŐL SZÓLT AZ ELŐZŐ ÉVEM

Az életünket különálló, de egymással kapcsolódó aspektusokban éljük. Nézd meg az alábbi területeket – melyek voltak bennük a jelentőségteljes események? Írd le a válaszaid.

MAGÁNÉLET, CSALÁD

KARRIER, TANULMÁNYOK

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG

PIHENÉS, HOBBIK, KREATIVITÁS

FIZIKAI EGÉSZSÉG, ERŐNLÉT

MENTÁLIS EGÉSZSÉG, ÖNISMERET

MEGHATÁROZÓ SZOKÁSAIM

EGY SZEBB HOLNAP*

* Mit tettél idén azért, hogy jobb helyként hagyd hátra majd a világot, mint ahogy találtad?

AZ ELMÚLT ÉV

HAT MONDAT AZ ELŐZŐ ÉVEMRŐL

A legbölcsebb döntés, amelyet meghoztam...

A legnagyobb lecke, amelyet megtanultam...

A legnagyobb kockázat, amelyet vállaltam...

A legnagyobb meglepetés az előző évemben...

A legfontosabb dolog, amit másokért tettem...

A legnagyobb dolog, amelyet befejeztem...

AZ ELMÚLT ÉV

HAT KÉRDÉS AZ ELŐZŐ ÉVEMRŐL

Mire vagy a legbüszkébb?

Ki az a három ember, aki a legnagyobb hatással volt rád?

Ki az a három ember, akire a legnagyobb hatással voltál?

Mi az, amit nem sikerült befejezned?

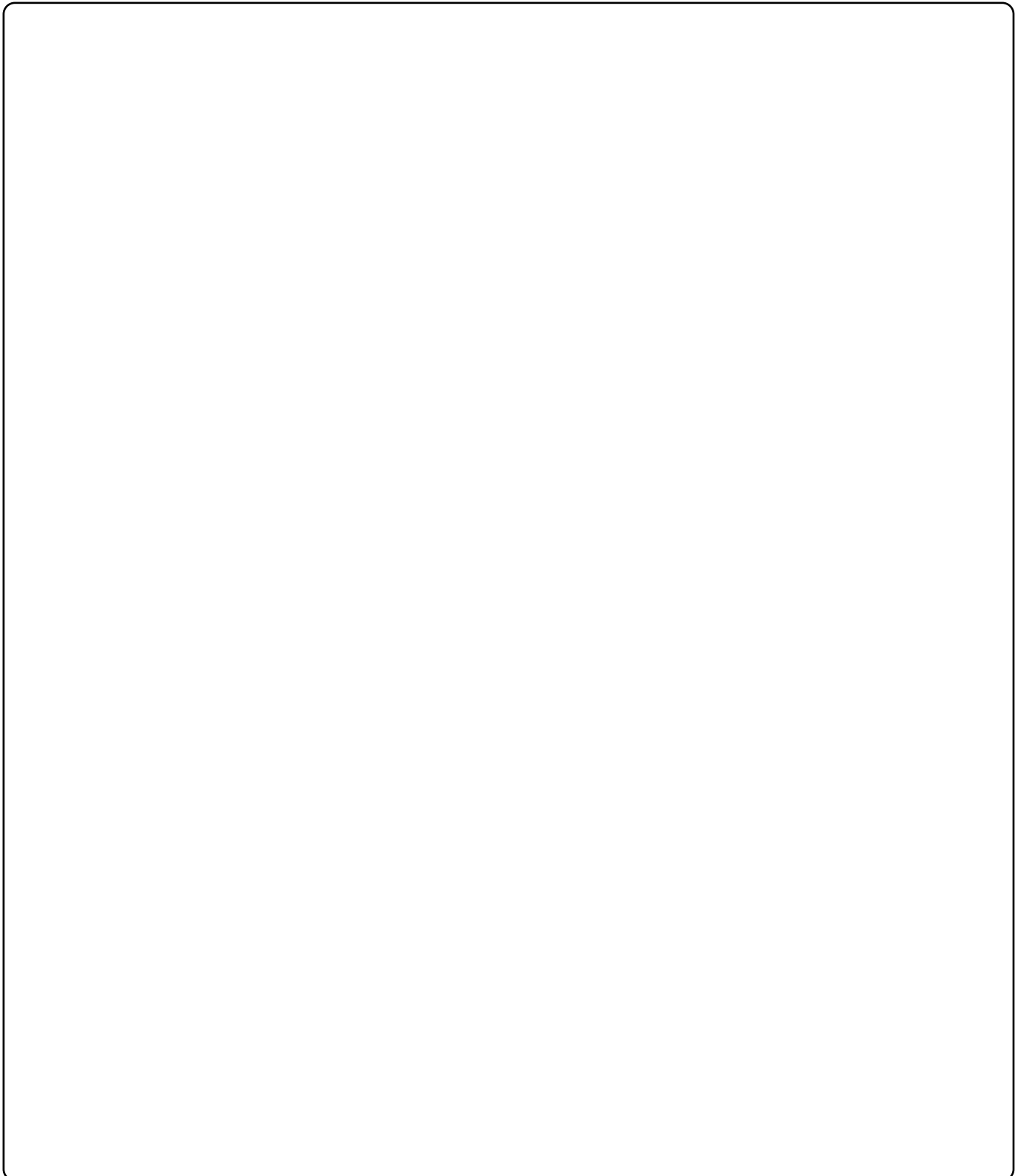
Mi a legjobb dolog, amit fölfedeztél magadban?

Mi az, amiért leginkább hálás vagy?

AZ ELMÚLT ÉV

A LEGSZEBB PILLANATOK

Idézd föl az elmúlt éved legszebb, legörömtelibb, legemlékezetesebb pillanatait. Rajzold le ezeket erre a lapra. Mit éreztél? Ki volt ott veled? Mit csináltatok? Milyen illatokra emlékszel? Milyen érzések voltak benned?



AZ ELMÚLT ÉV

A HÁROM LEGNAGYOBB TELJESÍTMÉNYEM

Írd ide az elmúlt éved három legnagyobb sikerét és teljesítményét.

Mit tettél azért Te, hogy ezeket az eredményeket elérd?

Kik és hogyan segítettek abban, hogy ezeket az eredményeket elérd?

A HÁROM LEGNAGYOBB KIHÍVÁSOM

Írd ide az elmúlt éved három legnagyobb kihívását.

Ki vagy mi segített abban, hogy ezeket a kihívásokat legyőzd?

Mit tanultál magadról az ezekkel a kihívásokkal való megbirkózás közben?

AZ ELMÚLT ÉV

MEGBOCSÁTÁS

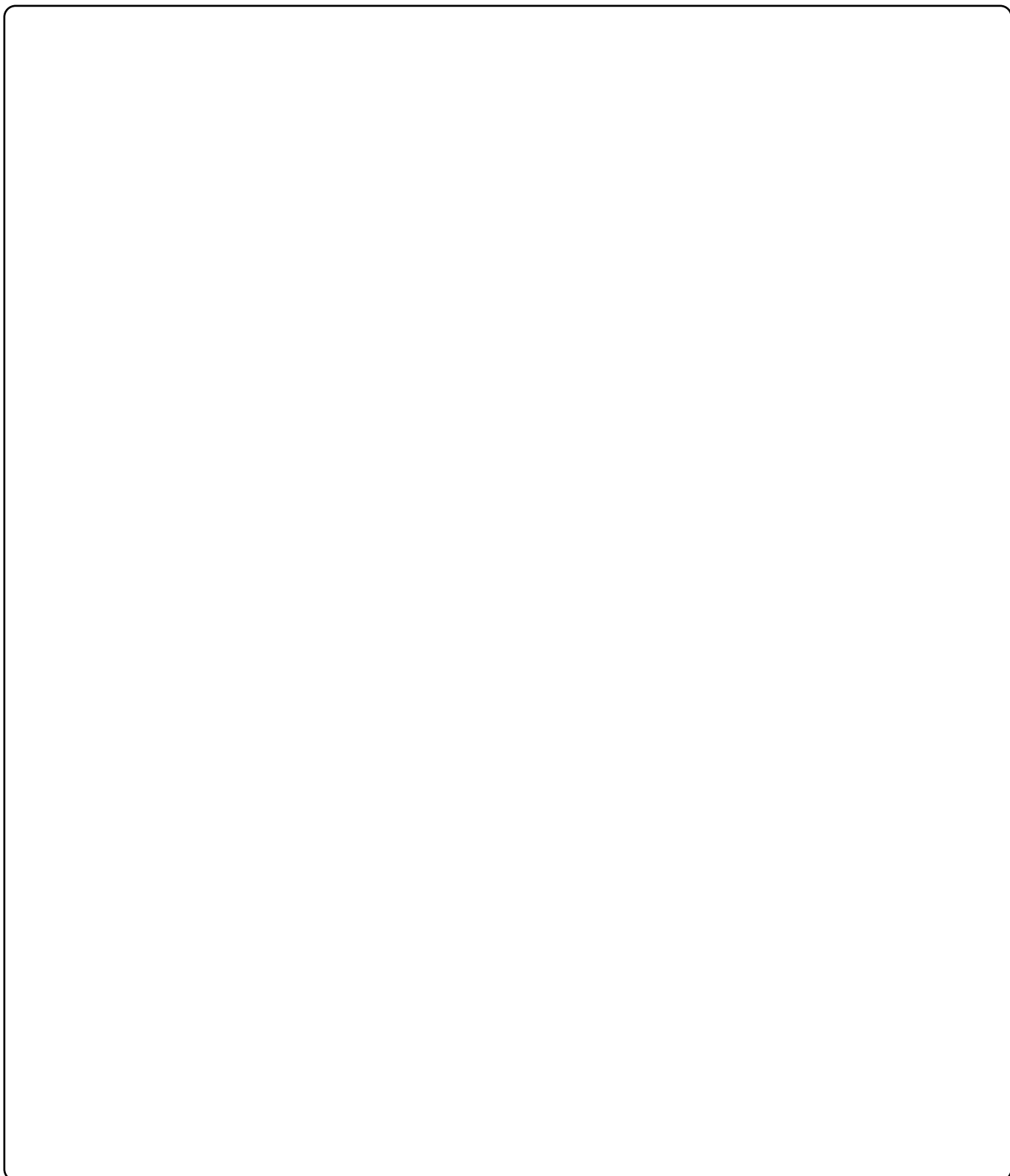
Történt-e bármi az elmúlt évben, ami miatt még meg kell bocsátanod bárkinek? Rosszul esett valamilyen tett, szó, cselekedet? Esetleg magadra haragszol még valami miatt? Írd le erre a lapra, aztán tégy jót magaddal, és bocsáss meg*.

* Ha úgy érzed, még nem állsz készen erre, akkor is írd le. Ez sokszor csodákra képes.

AZ ELMÚLT ÉV

ELENGEDÉS

Mit kell még kimondanod, hogy lezárhasd a mögötted álló évet? Melyek azok a dolgok, amelyeket még el kell engedned, hogy belevághass a következő évbe? Írj vagy rajzolj, aztán gondolkodj rajtuk és engedd el őket.



AZ ELMÚLT ÉV

AZ ELMÚLT ÉVEM HÁROM SZÓBAN

Válaszd ki az elmúlt éved három szavát.

AZ ELMÚLT ÉVEM KÖNYVE

Az évedből készült egy könyv vagy egy film. Milyen címet adnál neki?

BÚCSÚ AZ ELMÚLT ÉVEDTŐL

Ha maradt még valami, amit leírnál, vagy van még valaki, akitől elköszönnél, tedd meg most.

VÉGEZTÉL AZ ELMÚLT ÉVEDDEL.

Végeztél az előző éved lezárásával.

Nagy levegő.

Pihenj egy kicsit.

Kedveled a YearCompass-t? Oszd meg a barátaiddal!
Segíts nekünk, hogy a lehető legtöbb embernek segíthessünk.

<https://yearcompass.com>

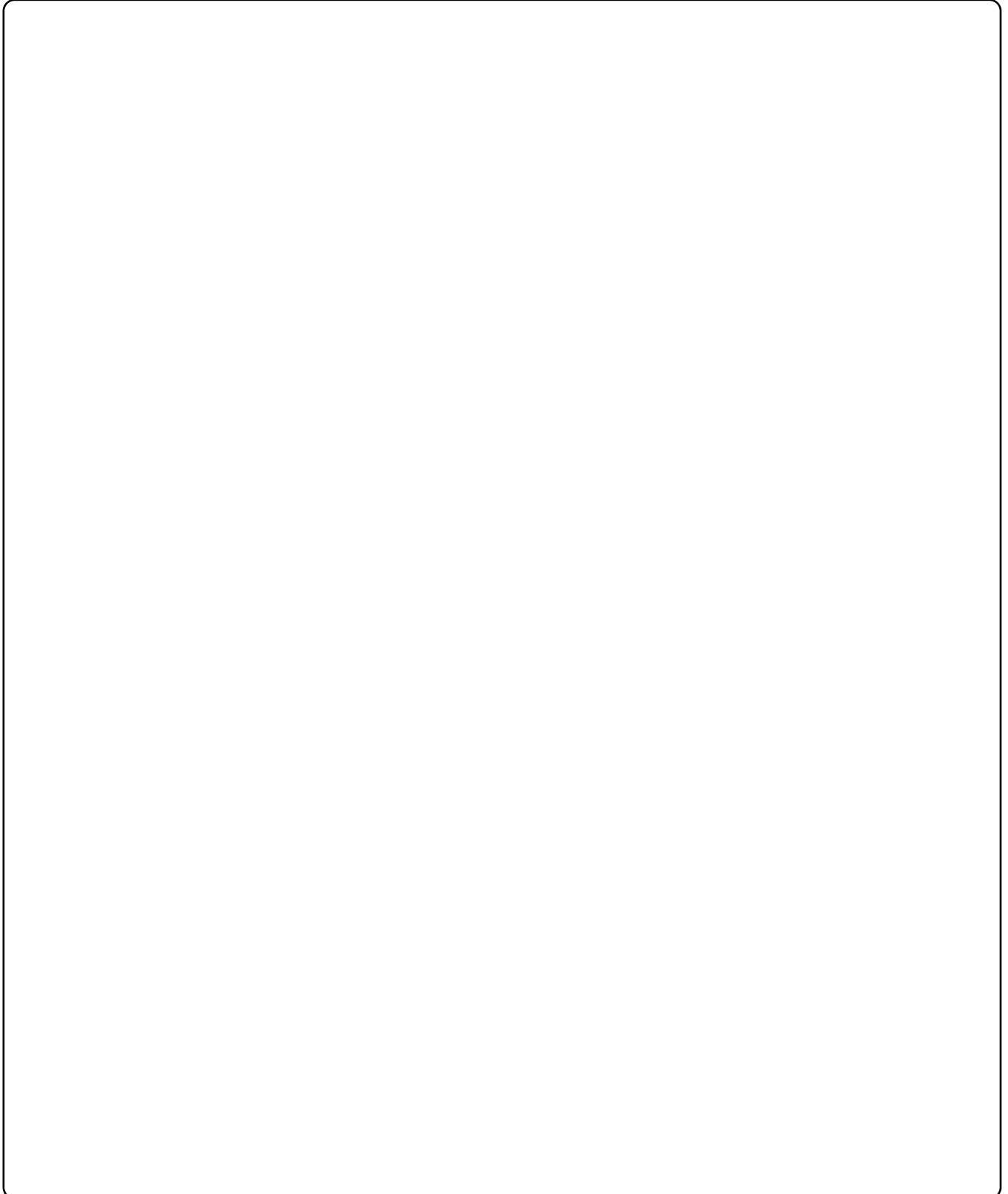
ELŐTTED AZ ÉV

2023

ELŐTTED AZ ÉV

ÁLMODJ NAGYOT

Hogy néz ki az előtted álló év? Mi minden történhet ideális esetben? Mitől lesz jó? Rajzolj, írd, szabadulj meg az elvárásoktól, és álmodj bátran.



ELŐTTED AZ ÉV

ERRŐL SZÓL A KÖVETKEZŐ ÉVEM

Vizsgáld meg az életed területeit, és dönts el, hogy mik a céljaid bennük az évre. Írd fel ezeket a célokat a lapra – ez az első lépés a valóra váltásuk felé.

MAGÁNÉLET, CSALÁD

KARRIER, TANULMÁNYOK

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG

PIHENÉS, HOBBIK, KREATIVITÁS

FIZIKAI EGÉSZSÉG, ERŐNLÉT

MENTÁLIS EGÉSZSÉG, ÖNISMERET

MEGHATÁROZÓ SZOKÁSAIM

EGY SZEBB HOLNAP*

* Mit teszel jövőre azért, hogy jobb helyként hagyhasd majd hátra a világot, mint ahogy találtad?

ELŐTTED AZ ÉV

MÁGIKUS HÁRMASOK A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Ezt a három dolgot fogom magamban szeretni.

Ez a három dolog érett meg arra, hogy elengedjem.

Ezt a három dolgot szeretném a legjobban elérni.

Erre a három emberre tudok majd a nehéz pillanatokban támaszkodni.

Ezt a három újdonságot merem majd fölfedezni.

Erre a három dologra lesz erőm nemet mondani.

ELŐTTED AZ ÉV

MÁGIKUS HÁRMASOK A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Ezzel a három dologgal teszem otthonosabbá a környezetem.

Ezt a három dolgot minden reggel megcsinálom.

Ezzel a három dologgal kényeztetem a testemet rendszeresen.

Erre a három helyre látogatok el.

Ezen a három módon kapcsolódom többet a szeretteimhez.

Ezzel a három ajándékkal jutalmazom a sikereimet.

ELŐTTED AZ ÉV

HAT MONDAT A KÖVETKEZŐ ÉVEMRŐL

Ebben az évben azt nem halogatom tovább, hogy...

Ebben az évben abból merítem majd a legtöbb erőt, hogy...

Ebben az évben akkor leszek a legbátrabb, amikor...

Ebben az évben akkor fogok igent mondani, ha...

Erre az évre azt tanácsolom magamnak, hogy...

Ez az év számomra azért lesz különleges, mert...

ELŐTTED AZ ÉV

AZ ÉN SZAVAM A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Válassz magadnak egy szót a következő évre. Ez ad majd erőt, hogy ne add föl álmaidat, ebbe tudsz majd kapaszkodni, ha kell egy kis energia. Ez a szó jellemzi az előtted álló évet.

TITKOS KÍVÁNSÁG

Engedd teljesen szabadon a fantáziád. Mi a titkos kívánságod az előtted álló esztendőre?

GRATULÁLUNK, MEGTERVEZTED AZ ÉVEDET!

Csinálj egy képet, és oszd meg velünk a #yearcompass hashtaggel.

ELŐTTED AZ ÉV

HISZEM, HOGY IDÉN MINDEN SIKERÜLHET.

Kelt:

aláírás

Szeretettel készítette egy nemzetközi csapat Budapesten.

<https://yearcompass.com/hu>

Kedveled a YearCompass-t? Oszd meg a barátaiddal!
Segíts nekünk, hogy a lehető legtöbb embernek segíthessünk.

Ha elgépelést, nyelvtani hibát találsz, keress meg bennünket bátran.

A tartalomra a Creative Commons
Nevezd meg! - Ne add el! - Így add tovább! 4.0 Nemzetközi licence érvényes.

