

ГОД
перед
Тобой



2019 «|» 2020

Годовой планер

Что это?

Этот планер поможет тебе подвести итоги прошедшего года и спланировать год грядущий.

Что мне это даст?

Составление планов на новый год — хорошая привычка. Она поможет тебе лучше осознать все успехи и неудачи, и понять, как много всего может произойти за один лишь год. Учась на ошибках прошлого, ты сможешь планировать своё будущее так, чтобы не повторять их и лучше управлять своей жизнью.

Что для этого нужно?

Вариант первый (для волка-одиночки)

- хотя бы 3 часа свободного времени (чтобы подвести итоги)
- хотя бы 1 час свободного времени (чтобы спланировать год)
- календарь на прошлый год
- печатная версия планера
- искренность и открытость
- набор твоих любимых ручек

Вариант второй (для группы товарищей)

- вдохновляющая компания (от 2 до 10 человек)
- хотя бы 4 часа свободного времени для творчества
- календарь на прошлый год
- печатная версия планера
- искренность и открытость
- набор твоих любимых ручек

Приготовься

Соберись.
Включи расслабляющую музыку.
Налей себе кружку чего-нибудь
горячего.

Отпусти все свои ожидания.

Начинай, когда будешь
готов.

Год минувший

Перелистай свой календарь

Посмотри свой прошлогодний календарь, неделя за неделей. Если увидишь важное событие, встречу с друзьями или семьей, или же важную задачу, запиши их здесь.

Год минувший

Вот о чём был мой прошедший год

Что для тебя было самым важным в перечисленных областях в прошлом году?* Какие события были самыми значимыми? Опиши их вкратце.

Семья и личная жизнь

Работа, учёба, профессия

Материальное (дом, разные вещи)

Отдых, хобби, творчество

Друзья и сообщество

Здоровье, спорт

Интеллектуальное

Эмоциональное, духовное

Финансы

Список целей на эту жизнь****

* Эти области определяются тем, что важно для тебя. Мы специально не написали определения.

** В случае, если ты достиг в этом году чего-то такого, чего ты всегда хотел.

Год минувший

Шесть важных моментов из моего прошедшего года

Самое мудрое решение, которое я принял...

Самый большой урок, который я

вынес...

Самый крупный мой

риск...

Самый большой сюрприз

года...

Самая важная вещь, которую я сделал для

других...

Самое большое дело, которое я

завершил...

Год минувший

Шесть вопросов о моем прошедшем годе

Чем ты гордишься больше всего?

Какие три личности оказали на тебя наибольшее влияние?

На каких трех персон оказывал наибольшее влияние ты?

Что у тебя не получилось завершить?

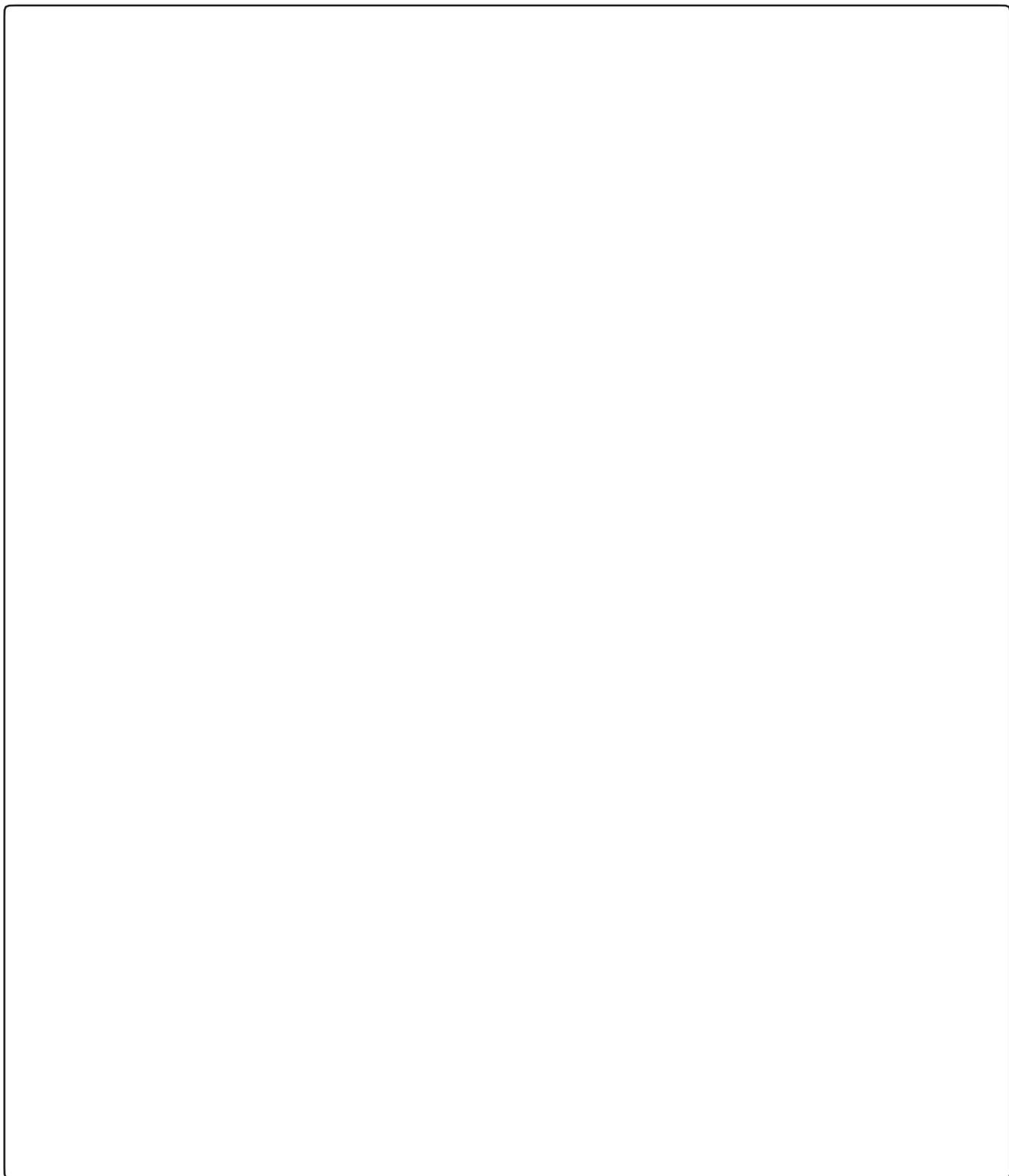
Самое лучшее, что ты открыл в себе?

За что ты больше всего благодарен?

Год минувший

Лучшие моменты

Опиши свои лучшие, незабываемые и приятные моменты прошедшего года. Нарисуй их на этой странице. Что ты тогда чувствовал? Кто был с тобой? Что вы делали? Какие запахи, звуки или вкусы ты помнишь?



Год минувший

Три самых больших достижения

Напиши здесь три своих ключевых достижения прошедшего года.

Что ты сделал, чтобы этого достичь?

Кто тебе в этом помог? Каким образом?

Три самых больших испытания

Напиши здесь три своих величайших испытания прошедшего года.

Кто или что помогли тебе справиться с этими испытаниями?

Что ты узнал о себе, проходя через эти испытания?

Год минувший

Прощение

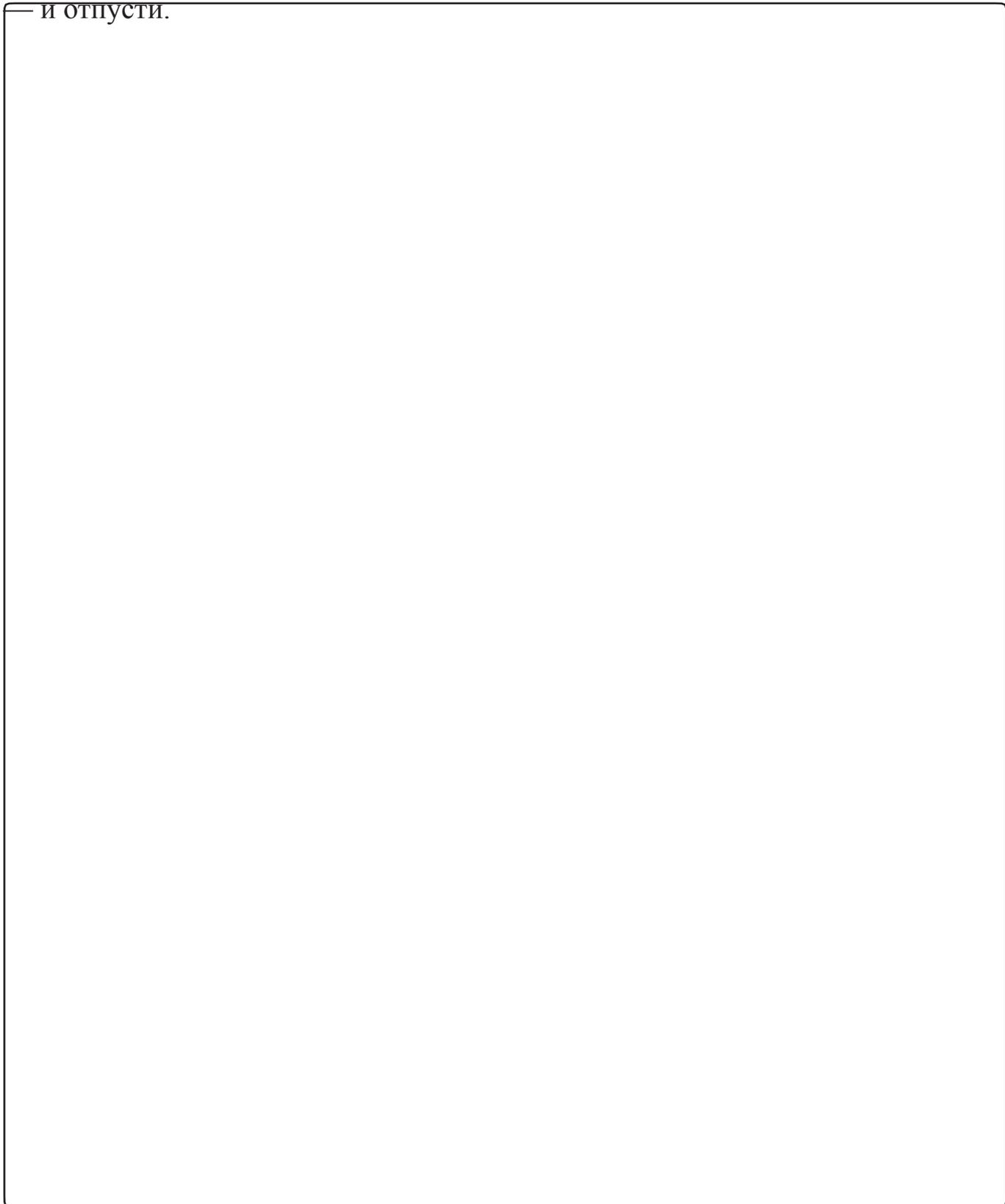
Случалось ли в прошлом году что-нибудь такое, за что можно было бы уже простить? Какие-то поступки или слова, которые всё ещё мучают тебя? Может быть, ты зол за что-то на себя самого? Запиши это. Будь добр к себе и прости.*

* Если ты ещё не готов простить, всё равно напиши об этом. Кто знает, слова могут творить чудеса.

Год минувший

Освобождение

Есть ли что-то ещё, что рвётся наружу? Что-то, от чего тебе нужно освободиться перед началом нового года? Запиши это или нарисуй, обдумай и отпусти.



Год минувший

Прошедший год в трёх словах

Выбери три слова, описывающие твой прошлый год.

Книга моего прошлого года

Вышла книга о твоём прошлом годе*. Как она называется?

* Извини, если мы ошиблись, и это фильм, а не книга.

До свидания, прошлый год!

Если ты хочешь записать что-нибудь ещё, или хочешь с кем-то попрощаться, сделай это сейчас.

Ты подвёл итоги прошлого года.

Ты только что закончил первую часть.
Сделай глубокий вдох.

Отдохни.

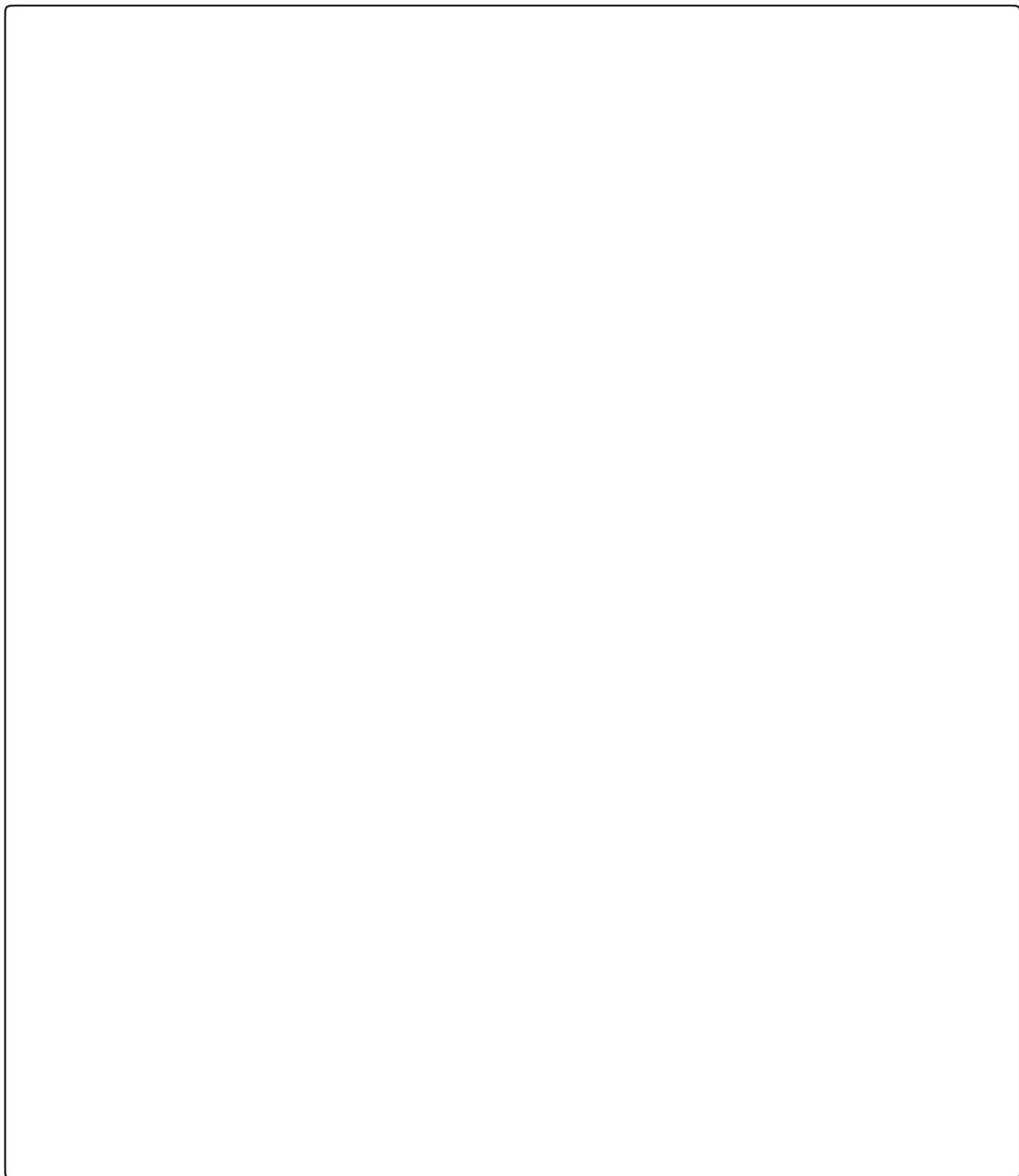
Год перед тобой

2020

Год перед тобой

Мечтай по-крупному

Как выглядит твой грядущий год? Что будет идеальным развитием событий? Почему этот год будет замечательным? Напиши, нарисуй, освободись от ожиданий и не бойся мечтать.



Год перед тобой

Вот каким будет мой следующий год

Что для тебя будет самым важным в перечисленных областях в новом году? *
Какие события будут самыми значимыми? Опиши их вкратце.

Семья и личная жизнь

Работа, учёба, профессия

Материальное (дом, разные вещи)

Отдых, хобби, творчество

Друзья и сообщество

Здоровье, спорт

Интеллектуальное

Эмоциональное, духовное

Финансы

Список целей на эту жизнь****

* У нас все еще нет четких определений, так что у тебя по-прежнему полная свобода трактовок.

** Здесь ты можешь перечислить цели, которых хочешь достичь. Рано или поздно.

Год перед тобой

Волшебные птицы-тройки нового года

Три моих качества, которые я буду любить.

Эти три вещи я готов отпустить и забыть.

Три вещи, которых я хочу добиться больше всего.

Эти три человека будут моей опорой в тяжёлое время.

Эти три вещи я решусь попробовать.

Этим трём вещам я готов сказать „нет”.

Год перед тобой

Волшебные птицы-тройки нового года

Этими тремя вещами я создам уют вокруг себя.

Эти три вещи я буду делать каждое утро.

Три вещи, которыми я буду регулярно баловать себя.

Я побываю в этих трех местах.

Этими тремя способами я буду налаживать отношения с самыми близкими людьми.

Этими тремя подарками я отблагодарю себя за успехи.

Год перед тобой

Шесть пожеланий на год грядущий

В этом году я не буду откладывать в долгий ящик...

В этом году я буду черпать энергию

из...

В этом году я буду самым отважным,

когда...

В этом году я скажу „да”,

когда...

В этом году я советую

себе...

Этот год будет для меня особенным, потому

что...

Год перед тобой

Мое слово для года передо мной

Подбери слово, которое бы символизировало или определяло твой новый год. Это слово будет для тебя источником второго дыхания, чтобы ты не сдавался и не отказывался от своей мечты.

Секретное желание

Дай волю воображению. Какое секретное желание ты загадаешь на следующий год?

Ты закончил планировать свой год.

Если ты будешь фотографировать свой планер, используй хэштеги:
#YearCompass

Год перед тобой

Я верю, что нет ничего невозможного в
НОВОМ ГОДУ.

Дата

:

Подпись

:

Сделано волонтерами YearCompass и Invisible University International

Переводчики: Виктория Усан, Александра Сорока

<http://yearcompass.com/ru>

Мы родом из Венгрии, и этот планер является переводом нашего оригинального планера.

Если ты заметишь несуществующие выражения, орфографические или грамматические ошибки, опечатки, пожалуйста, напиши нам об этом на нашем сайте.

Содержание планера лицензируется на условиях Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike

(Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях) 4.0 Всемирная.

