

ÖNÜNDƏKI İL

BU İL HƏR ŞEYİN MÜMKÜN OLDUĞUNA İNANIRAM.

Tarix:

imza

Macarıstanın Budapeşt şəhərində, beynəlxalq komanda tərəfindən sevgi ilə hazırlanmışdır.

<https://yearcompass.com/az>

YearCompass xoşuna gəlirmi? Dostlarınızla paylaş! Mümkün qədər çox insana kömək etməyə yardım et.

Hər hansı yazı səhvləri, qrammatik səhvlər və ya hər hansı digər problem aşkar etsən,
mehriban ol və vebşaytda bizə yaz.

Bu iş Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International
license əsasında lisenziyalaşdırılıb.



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

XOŞ GƏLDİN

BU NƏDİR?

Bu, YearCompass-dır - dəqiq desək, sənin öz məxsusi YearCompass-ındır.

Bu, keçən il haqqında düşünməyə və növbəti ili planlaşdırmağa kömək edən bir kitabçadır. Diqqətlə seçilmiş suallar və məşqlər dəsti ilə YearCompass sənə çalarlarını aşkar etməyə və özün üçün gözəl bir il dizayn etməyə kömək edir.

Kitabça iki fərqli hissədən ibarətdir. Birinci yarısı geridə qoyduğun ili nəzərdən keçirməyə, öyrənməyə və qeyd etməyə kömək edəcək. İkinci yarısı, əksinə, gələcəklə bağlıdır. Yeni ildən maksimum yararlanmaq üçün xəyal quracaq, planlaşdıracaq və hazırlaşacaqsan.

KİTABÇANI DOLDURMAQ ÜÇÜN NƏYƏ

EHTİYACIM VAR?

Qələm və ya karandaş, bir neçə saat fasiləsiz diqqət, açıq və dürüst düşüncə.

BUNU QRUP HALINDA EDƏ BİLƏRƏMMİ?

Əlbəttə bacararsan! Dostların yanına al, hamısı üçün buklet çap et və rahat yer tapın. Hər kəs öz YearCompass-ın doldurulmalıdır, ancaq siz tapşırıqları müzakirə etmək, fikir və hisslərinizi bölüşmək üçün fasilələr verə bilərsiniz.

Bunu edirsənsə, lütfən, yoldaşlarınızın sərhədlərini nəzərə al. Hər kəs yalnız rahat olduğu şeyləri paylaşmalıdır.

ÖNÜNDƏKİ İL

ÖNÜMÜZDƏKİ İL ÜÇÜN SEÇDİYİM SÖZ

Önümüzdəki ili simvollaşdırmaq və müəyyən etmək üçün bir söz seç. Bir az əlavə enerjiyə ehtiyacın varsa, bu sözə baxa bilərsən, ona görə də xəyallarından əl çəkməməyi xatırlayarsan.

GİZLİ ARZU

Beynini sərbəst burax. Gələn il üçün gizli arzun nədir?

TƏBRİK EDİRİK, İNDİCƏ İLİNİZİ PLANLAŞDIRDINIZ!

Foto çək və #yearcompass heşteqdən istifadə edərək bizimlə paylaş.

ÖNÜNDƏKİ İL

GƏLƏN İLİM HAQQINDA ALTI CÜMLƏ

Bu il bunları daha çox təxirə salmayacağam...

Bu il bunlardan ən çox enerji alacağam...

Bu il bunlar baş verdikdə ən cəsarətli olacağam...

Bu il bunlara bəli deyəcəm...

Bu il özümə məsləhət görürəm ki...

Bu il mənim üçün xüsusi olacaq, çünki...

HAZIR OL

Gəl.

Alətlərini və ətrafındakı məkanı hazırla.
Gözlərini yum və beş dəfə dərindən nəfəs al.

Gözləntilərini burax.

Özünü hazır hiss etdiyən zaman başla.

KEÇƏN IL

ÖZ TƏQVİMİNƏ NƏZƏR SAL.

Keçən ilin təqvimin həftə-həftə nəzərdən keçir. Əgər mühüm hadisə, ailə toplantısı, mehriban görüş və ya əhəmiyyətli layihə görsəniz, onu bura yaz.

ÖNÜNDƏKİ IL

QARŞIDAKI IL ÜÇÜN SEHRLİ ÜÇ SÖZ

Bu üç şeylə ətrafımı rahatlaşdıracağam.

Bu üç şeyi hər səhər edəcəm.

Bu üç şeylə özümü müntəzəm olaraq sevinclirəcəyəm.

Bu üç yeri ziyarət edəcəm.

Bu üç yolla sevdiklərimlə əlaqə quracağam.

Uğurlarımı bu üç hədiyyə ilə mükafatlandıracağam.

ÖNÜNDƏKİ İL

QARŞIDAKI İL ÜÇÜN SEHRLİ ÜÇ SÖZ

Özüm haqqında bu üç şeyi sevəcəm .

Mən bu üç şeyi buraxmağa hazırım.

Bu üç şeyi ən çox əldə etmək istəyirəm.

Bu üç insan çətin anlarımda mənim sütunlarım olacaq.

Bu üç şeyi kəşf etməyə cəsarət edəcəm.

Bu üç şeyə yox deməyə gücüm çatacaq.

KƏÇƏN İL

KƏÇƏN İLİM BUNUNLA BAĞLI IDI

Biz həyatımızı fərqli, lakin bir-biri ilə əlaqəli aspektlər vasitəsilə yaşayırıq. Aşağıdakı sahələrə nəzər sal və hər birində mühüm hadisələrin nə olduğunu özündən soruş. Cavablarını yaz.

ŞƏXSİ HƏYAT, AİLƏ

KARYERA, TƏHSİL

DOSTLAR, BİRLİK

İSTIRAHƏT, HOBBİ, YARADICILIQ

FİZİKİ SAĞLAMLIQ, FITNES

PSIXİ SAĞLAMLIQ, ÖZÜNÜ TANIMA

SƏNİ FORMALAŞDIRAN VƏRDIŞLƏR

DAHA YAXŞI SABAH*

* Bu il dünyanı tapdığından daha yaxşı formada tərk etmək üçün nə etdin?

KEÇƏN IL

KEÇƏN ILIM HAQQINDA ALTI CÜMLƏ

Verdiyim ən müdrik qərar...

Öyrəndiyim ən böyük dərslər...

Etdiyim ən böyük risk...

İlin ən böyük sürprizi...

Başqaları üçün etdiyim ən vacib şey...

Tamamladığım ən böyük şey...

ÖNÜNDƏKİ IL

GƏLƏN ILIM BU BARƏDƏ OLACAQ

Həyatının sahələrinə nəzər sal və gələn il üçün onların hər biri üzrə hədəflər seç. Bu məqsədləri səhifəyə yaz - bu, onları həyata keçirmək üçün ilk addımdır.

ŞƏXSİ HƏYAT, AİLƏ

KARYERA, TƏHSİL

DOSTLAR, BİRLİK

İSTIRAHƏT, HOBBİ, YARADICILIQ

FİZİKİ SAĞLAMLIQ, FITNES

PSIXİ SAĞLAMLIQ, ÖZÜNÜ TANIMA

SƏNİ FORMALAŞDIRAN VƏRDIŞLƏR

DAHA YAXŞI SABAH*

* Gələn il dünyanı tapdığından daha yaxşı formada tərk etmək üçün nə edəcəksən?

ÖNÜNDƏKİ İL

BÖYÜK XƏYAL QURMAĞA CƏSARƏT EDİN

Qarşıdan gələn il necə görünür? İdeal halda nə baş verəcək? Niyə əla olacaq? Yaz, çək, gözləntilərini burax və xəyal qurmağa cəsarət et.

KƏÇƏN İL

KƏÇƏN İLİMLƏ BAĞLI ALTI SUAL

Ən çox nə ilə fəxr edirsən?

Sənə ən çox təsir edən üç insan kimdir?

Ən çox təsir etdiyən üç insan kimdir?

Nəyə nail ola bilmədin?

Özün haqqında kəşf etdiyən ən yaxşı şey nədir?

Ən çox nəyə görə minnətdarsan?

KEÇƏN IL

ƏN GÖZƏL ANLAR

Keçən ilin ən böyük və ən yaddaqalan, sevincli anlarını təsvir et. Onların rəsmlərin bu vərəqdə çək. Necə hisslər keçirdin? Səninlə kim var idi? Sən nə edirdin? Hansı qoxuları, səsləri və ya dadları xatırlayırsan?

ÖNÜNDƏKİ IL

2025

KEÇƏN IL

KEÇƏN IL BARƏDƏ ÜŞ SÖZ

Keçən ilini əks edən üçün üç söz seç.

KEÇƏN ILIMIN KİTABI

Keçən ilin haqqında kitab yazılıb və ya film çəkilib. Sən ona hansı adı verərdin?

KEÇƏN ILINLƏ VIDALAŞ.

Yazmaq istədiyiniz başqa bir şey varsa və ya vidalaşmaq istədiyiniz kimsə varsa, indi et.

KEÇƏN ILI BITİRDİN.

Elə indicə birinci hissəni bitirdin.
Dərin nəfəs al.

Bir az dincəl.

YearCompass xoşuna gəlirmi? Dostlarınızla paylaş! Mümkün qədər çox insana kömək etməyə yardım et.

<https://yearcompass.com>

KEÇƏN IL

ƏN BÖYÜK NAILIYYƏTLƏRİMDƏN ÜÇÜ

Keçən ildə əldə etdiyiniz üç ən böyük uğuru burada sadala.

Bunlara nail olmaq üçün nə etmişən?

Bu uğurları qazanmağına kim kömək etdi? Necə?

ƏN BÖYÜK PROBLEMİMDƏN ÜÇÜ

Keçən ildəki ən böyük üç problemini burada qeyd et.

Bu çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə kim və ya nə kömək etdi?

Bu çətinliklərin öhdəsindən gələrkən özün haqqında nə öyrəndin?

KEÇƏN IL

ƏFV

Keçən il ərzində hələ də bağışlanması lazım olan nə isə baş verdimi? Səni pis hiss etdirən aməllər və ya sözlər? Yoxsa özünə qəzəblənirsən? Bura yaz. Özünə yaxşılıq et və bağışla.*

* Əgər hələ də bağışlamağa hazır deyilsənsə, hər halda bunu qeyd et. Möcüzələr baş verə bilər.

KEÇƏN IL

BURAXMAQ

Başqa nəşə deməyə ehtiyacın varmı? Növbəti ilə başlamazdan əvvəl buraxmalı olduğun bir şey varmı? Rəsm çək və ya yaz, sonra bu barədə düşün və onları burax.