

НАСТУПНЫ ГОД

Я ВЕРУ: У ГЭТЫМ ГОДЗЕ ЎСЁ МАГЧЫМА!

Дата:

подпіс

Зроблена з любоўю міжнароднай камандай у Будапешце, Венгрыя.

<https://yearcompass.com/by/>

Табе спадабаўся „YearCompass”? Падзяліся ім з сябрамі!

Дапамажы нам прыйсці на дапамогу як мага большай колькасці людзей.

Заўважыўшы любыя абдрукоўкі, граматычныя памылкі ці іншыя праблемы,
калі ласка, напішы нам праз вышэйзгаданы сайт.

Гэты твор даступны па ліцэнзii Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

Вітаем

Што гэта?

Гэта „YearCompass” - твой вельмі асабісты „YearCompass”, калі дакладней.

Гэта буклет, які дапаможа табе паразважаць пра мінулы год і спланаваць наступны. У ім - набор старанна адабраных пытанняў і практыкаванняў, пры дапамозе якіх „YearCompass” дапаможа табе раскрыць уласныя патэрны і запланаваць цудоўны год для сябе.

Буклет складаецца з дзвюх асобных частак. Першая палова дапаможа табе прааналізаваць і адсвяткаваць год, які ты пакідаеш за плячыма. Другая палова, наадварот, пра будучыню. Ты будзеш марыць, планаваць і рыхтавацца, каб атрымаць максімум ад новага года.

Што мне патрэбна, каб запоўніць буклет?

Асадка або аловак, некалькі гадзін бесперапыннай канцэнтрацыі і адкрыты і шчыры розум.

Ці магу я зрабіць гэта не адзін?

Вядома, можна! Збірай сяброў, друкуй буклеты для ўсіх і шукай зручнае месца. „YearCompass” меў бы быць адзін на кожную асобу, але можна рабіць перапынкі, каб абмеркаваць практыкаванні і падзяліцца сваімі думкамі і пачуццямі.

Калі ты зробіш гэта, памятай, калі ласка, пра межы тваіх кампаньёнаў. Мы павінны дзяліцца толькі тым, чым нам зручна.

Наступны год

Слова майго наступнага года

Абяры слова, якое стане сімвалам і вызначальнікам усяго наступнага года. Яно стане крыніцай дадатковай энергіі, напамінам не адмаўляцца ад сваіх мар.

Таёмнае жаданне

Дай волю свайму розуму. Якім будзе тваё таёмнае жаданне на наступны год?

Віншuem, твой год спланаваны!

Зрабі фота і падзяліся ім з намі, выкарыстоўваючы хэштэг #yearcompass.

НАСТУПНЫ ГОД

ШЭСЦЬ СКАЗАЎ ПРА МОЙ НАСТУПНЫ ГОД

У гэтым годзе я не буду марнаваць час на...

У гэтым годзе больш за ўсё энергіі я буду чэрпаць з...

У гэтым годзе я буду смялей, калі...

У гэтым годзе я скажу „так”, калі...

У гэтым годзе я раю сабе...

Гэты год будзе асаблівым для мяне, бо...

ПАДРЫХТУЙСЯ

Зручна ўладкуйся.
Падрыхтуй інструменты і прастору вакол сябе.
Заплюшчы вочы і зрабі пяць глыбокіх удыхаў.

Адпусці свае чаканні.

Пачні тады, калі адчуеш, што гатовы.

МІНУЛЫ ГОД

ПРАГЛЕДЗЬ СВОЙ КАЛЯНДАР

Прагледзь леташні каляндар тыдзень за тыднем. Калі ўбачыш нейкую важную падзею, сустрэчу з сям’ёй ці сябрамі або значны праект, то запішы гэта сюды.

НАСТУПНЫ ГОД

МАГІЧНЫЯ ТРОЙКІ НАСТУПНАГА ГОДА

Тры рэчы, якія зробіць прастору навокал больш утульнай.

Тры рэчы, якія я буду рабіць штраніцы.

Тры рэчы, якімі я рэгулярна буду сябе песціць.

Тры месцы, якія я наведаю.

Тры спосабы, якія дапамогуць мне падтрымліваць сувязь з блізкімі.

Тры падарункі, якімі я адзначу свае поспехі.

НАСТУПНЫ ГОД

МАГІЧНЫЯ ТРОЙКІ НАСТУПНАГА ГОДА

Тры рэчы, якія я буду любіць у сабе.

Тры рэчы, якія можна адпусціць.

Тры мэты, якіх я найбольш хачу дасягнуць.

Тры чалавекі, якія будуць маёй апорай у цяжкі час.

Тры рэчы, якія я наважуся адкрыць.

Тры рэчы, якім я наважуся сказаць „не”.

МІНУЛЫ ГОД

З чаго складаўся мой мінулы год.

Нашае жыццё складаецца з розных, але ўзаемазвязаных аспектаў. Зірні на сферы, апісаныя ніжэй, і спытай сябе, якія значныя падзеі былі ў кожнай з іх. Запішы свае адказы.

АСАБІСТАЕ ЖЫЦЦЁ, СЯМ’Я

КАР’ЕРА, ВУЧОБА

СЯБРЫ, СУПОЛЬНАСЦЬ

АДПАЧЫНАК, ХОБІ, ТВОРЧАСЦЬ

ЗДАРОЎЕ, АДОЛЬНАСЦЬ

МЕНТАЛЬНАЕ ЗДАРОЎЕ, САМАПАЗНАННЕ

ЗВЫЧКІ, ЯКІЯ ЦЯБЕ ВЫЗНАЧАЮЦЬ

ЛЕПШАЕ ЗАЎТРА*

* Што ты зрабіў сёлета, каб свет стаў лепшым, чым раней?

МІНУЛЫ ГОД

ШЭСЦЬ СКАЗАЎ ПРА МОЙ МІНУЛЫ ГОД

Наймудрэйшае з прынятых мной рашэнняў...

Найважнейшы з атрыманых мной урокаў...

Найбольшая рызыка, на якую мне давалося пайсці...

Найбольшы сюрпрыз года...

Найважнейшае з таго, што зроблена мной для іншых...

Найбольшае з таго, што мне атрымалася завершыць...

НАСТУПНЫ ГОД

З чаго складзецца мой наступны год

Паглядзі на розныя сферы свайго жыцця і вызначы мэты на наступны год для кожнай з іх. Размясці гэтыя мэты на старонцы — гэта першы крок да іх рэалізацыі.

АСАБІСТАЕ ЖЫЦЦЁ, СЯМ’Я

КАР’ЕРА, ВУЧОБА

СЯБРЫ, СУПОЛЬНАСЦЬ

АДПАЧЫНАК, ХОБІ, ТВОРЧАСЦЬ

ЗДAROЎЕ, АДольнасць

МЕНТАЛЬНАЕ ЗДAROЎЕ, САМАПАЗНАННЕ

ЗВЫЧКІ, ЯКІЯ ЦЯБЕ ВYZНАЧАЮЦЬ

ЛЕПШАЕ ЗАЎТРА*

* Што ты зробіш у наступным годзе, каб свет стаў лепшым, чым раней?

НАСТУПНЫ ГОД

ДАЗВОЛЬ САБЕ МАРЫЦЬ

Як павінен выглядаць наступны год? Што адбудзецца ў ідэальным выпадку? Чаму гэта будзе выдатна? Напішы, намалуй, дай волю сваім чаканням і не бойся марыць!

МІНУЛЫ ГОД

ШЭСЦЬ ПЫТАННЯЎ ПРА МОЙ МІНУЛЫ ГОД

Чым ты найбольш ганарышся?

Якія тры чалавекі найбольш паўплывалі на цябе?

На якіх трох чалавек твой уплыў быў найбольшым?

Што ў цябе не атрымалася завяршыць?

Якім было найлепшае адкрыццё пра сябе?

За што ты адчуваеш найбольшую ўдзячнасць?

Мінулы год

Найлепшыя моманты

Апішы самыя лепшыя, самыя запамінальныя, самыя прыемныя моманты мінулага года. Намалуй іх на гэтай старонцы. Якія былі адчуванні? Якія людзі былі з табою побач? Што вы рабілі? Якія пахі, гукі ці смакі ты памятаеш?

Наступны год

2025

Мінулы год

Мінулы год у трох словах

Абяры тры словы, каб апісаць мінулы год.

Кніга мінулага года

У мінулым годзе пра цябе напісалі кнігу або знялі фільм. Як бы называўся гэты твор?

Развітанне з мінулым годам

Калі засталася нешта яшчэ, што хацелася б сюды запісаць, ці хочацца з кімсьці развітацца, то зрабі гэта зараз.

Вось мінулы год і падсумаваны.

Толькі што скончылася першая частка працы.
Зрабі глыбокі ўдых.

Адпачні крыху.

Табе спадабаўся „YearCompass”? Падзяліся ім з сябрамі!
Дапамажы нам прыйсці на дапамогу як мага большай колькасці людзей.

<https://yearcompass.com>

Мінулы год

Тры мае найважнейшыя дасягненні

Пералічы тры свае найважнейшыя дасягненні за мінулы год.

Што табе давалося зрабіць, каб дасягнуць гэтага?

Якія людзі дапамаглі табе дасягнуць гэтых поспехаў? Якім чынам?

Тры мае найбольшыя выклікі

Пералічы тры найбольшыя выклікі для цябе за мінулы год.

Хто ці што дапамагло табе адолець гэтыя выклікі?

Што табе стала больш зразумела пра сябе падчас пераадолення гэтых выклікаў?

МІНУЛЫ ГОД

ДАРАВАННЕ

Ці здарылася ў мінулым годзе штосьці, што ты не можаш сабе прабачыць? Учынкі ці словы, ад якіх табе кепска? А можа, ты злуешся на сябе? Выпішы гэта ўсё тут. Зрабі для сябе нешта добрае і прабач сабе.

* Калі пакуль няма гатоўнасці дараваць сабе, запішы гэта ўсё адно. І, можа, адбудзецца цуд.

МІНУЛЫ ГОД

АДПУСКАННЕ

Ці ёсць яшчэ нешта, што варта сказаць? Нешта, што трэба адпусціць, перш чым пачаць новы год? Намалуй або напішы, паразважай крыху пра гэта і адпусці.