

ПРЕДСТОЯЩАТА ГОДИНА

ВЯРВАМ, ЧЕ ВСИЧКО Е ВЪЗМОЖНО ТАЗИ ГОДИНА.

Дата:

ПОДПИС

Изготвено с любов от международен екип в Будапеща, Унгария.

<https://yearcompass.com/bg>

Харесвате ли YearCompass? Споделете го с приятелите си!
Помогнете ни, да помогнем на колкото може повече хора.

Ако откриете технически, граматически грешки, или други проблеми,
моля бъдете мили и ни пишете на адреса по-горе.

Това произведение е под лиценз Creative Commons
Attribution-Noncommercial-ShareAlike 4.0.



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

ДОБРЕ ДОШЛИ

КАКВО Е ТОВА?

Това е YearCompass - вашият личен годишен компас, ако трябва да сме по-точни.

Това е една книжка, която ви помага да се замислите върху изминалата година и да планирате следващата. С набор от внимателно подбрани въпроси и упражнения, YearCompass помага да разкриете моделите и да оформите една прекрасна година за вас самите!

Книжката има две отделни части. Първата половина ще ви помогне да прегледате, да се поучите и да отпразнувате годината, която оставяте след себе си. Втората половина, от друга страна, е свързана с бъдещето. Ще мечтаете, планирате и се подготвяте да извлечете максимума от новата година.

КАКВО МИ Е НЕОБХОДИМО, ЗА ДА ПОПЪЛНЯ КНИЖКАТА?

Молив, химикал, няколко спокойни часа, в които никой не ви прекъсва, отворен и честен ум.

МОГА ЛИ ДА ГО НАПРАВЯ В ГРУПА?

Със сигурност можете! Съберете приятелите си, разпечатайте книжката за всички тях и намерете удобно място. Всеки трябва да попълни своя YearCompass, но можете да правите почивки между сесиите, да обсъждате упражненията и да споделяте мисли и чувства.

Ако решите да направите нещо такова, моля подходете внимателно към границите, поставени от хората около вас. Всеки трябва да споделя само неща, с които се чувства комфортно.

ПРЕДСТОЯЩАТА ГОДИНА

МОЯТА ДУМА ЗА ПРЕДСТОЯЩАТА ГОДИНА

Изберете дума, която да символизира и определя годината напред. Можете да поглеждате тази дума, ако се нуждаете от допълнителна енергия, така че да си спомните и да не се отказвате от мечтите си.

ТАЙНО ЖЕЛАНИЕ

Освободете ума си. Какво е тайното ви желание за следващата година?

ПОЗДРАВЛЕНИЯ, ТОКУ-ЩО УСПЕШНО
ПЛАНИРАХТЕ ГОДИНАТА СИ!

Направете си снимка и я споделете с нас, използвайки #yearcompass

Предстоящата година

ШЕСТ ИЗРЕЧЕНИЯ ЗА СЛЕДВАЩАТА МИ ГОДИНА

Тази година няма да отлагам повече, ...

Тази година ще черпя най-много енергия от ...

Тази година ще бъде най-смел, когато ...

Тази година ще кажа „да”, когато ...

Тази година, аз съветвам себе си, да ...

Тази година ще бъде специална за мен, защото ...

Пригответе се

Пристигане.
Пригответе, всичко което ще ви е необходимо и пространството около себе си.
Затворете очи и вдишайте дълбоко пет пъти.

Започнете с вашите очаквания.

Започнете, когато се почувствате готови.

МИНАЛАТА ГОДИНА

ПРЕГЛЕДАЙТЕ КАЛЕНДАРА СИ

Разгледайте календара на изминала година седмица по седмица. Ако видите важно събитие, семейно събиране, празнуване с приятели или значим проект, запишете го тук.

ПРЕДСТОЯЩАТА ГОДИНА

МАГИЧЕСКИ ТРОЙКИ ЗА ПРЕДСТОЯЩАТА ГОДИНА

С тези три неща, ще направя обстановката си уютна.

Тези три неща ще правя всяка сутрин.

С тези три неща ще се глезя редовно.

Тези три места ще посетя.

Ще се свържа с любимите ми хора по тези три начина.

С тези три подаръка ще награждавам успехите си.

Предстоящата година

Магически тройки за предстоящата година

Тези три неща ще обичам в себе си.

Готов съм да се откажа от тези три неща.

Тези три неща искам да постигна най-много.

Тези трима човека ще бъдат моя опора в трудни времена.

Тези три неща ще се осмеля да открия.

На тези три неща ще имам силата да кажа „не”.

Миналата година

Ето такава беше миналата ми година

Ние живеем живота си в различни, но взаимосвързани аспекти. Разгледайте областите по-долу и се запитайте кои са значимите събития във всяко от тях. Запишете отговорите си.

ЛИЧЕН ЖИВОТ, СЕМЕЙСТВО

КАРИЕРА, ОБУЧЕНИЕ

ПРИЯТЕЛИ, ОБЩНОСТ

РЕЛАКСАЦИЯ, ХОБИ, ТВОРЧЕСТВО

ФИЗИЧЕСКО ЗДРАВЕ, ТОНУС

МЕНТАЛНО ЗДРАВЕ, САМОПОЗНАНИЕ

НАВИЦИ, КОИТО ВИ ОПРЕДЕЛЯТ

ЕДНО ПО-ДОБРО УТРЕ*

* Какво направихте тази година, така че да оставите света в по-добро състояние, отколкото го заварихте?

МИНАЛАТА ГОДИНА

ШЕСТ ИЗРЕЧЕНИЯ ЗА МИНАЛАТА МИ ГОДИНА

Най-мъдрото решение, което взех ...

Най-големият урок, който научих ...

Най-големият риск, който поех...

Най-голямата изненада на годината ...

Най-важното нещо, което направих за другите ...

Най-голямото нещо, което завърших ...

ПРЕДСТОЯЩАТА ГОДИНА

ЕТО КАКВА ЩЕ Е МОЯТА СЛЕДВАЩА ГОДИНА

Разгледайте областите от живота си и определете какви цели искате да си поставите за следващата година. Запишете тези цели на страницата - това е първата стъпка към реализацията им.

ЛИЧЕН ЖИВОТ, СЕМЕЙСТВО

КАРИЕРА, ОБУЧЕНИЕ

ПРИЯТЕЛИ, ОБЩНОСТ

РЕЛАКСАЦИЯ, ХОБИ, ТВОРЧЕСТВО

ФИЗИЧЕСКО ЗДРАВЕ, ТОУНС

МЕНТАЛНО ЗДРАВЕ, САМОПОЗНАНИЕ

НАВИЦИ, КОИТО ВИ ОПРЕДЕЛЯТ

ЕДНО ПО-ДОБРО УТРЕ*

* Какво ще направите следващата година, за да оставите света в по-добро състояние, отколкото го заварихте?

ПРЕДСТОЯЩАТА ГОДИНА

МЕЧТАЙТЕ СМЕЛО

Как изглежда годината пред вас? Какво ще се случи в идеалния случай? Защо ще бъде страхотно? Напишете, нарисуйте, оставете очакванията си и се осмелете да мечтаете.

МИНАЛАТА ГОДИНА

ШЕСТ ВЪПРОСА ЗА МИНАЛАТА ГОДИНА

С какво се гордеете най-много?

Кои са тримата човека, които са ви повлияли най-много?

Кои са тримата човека, на които вие сте повлияли най-много?

Какво не успяхте да постигнете?

Какво е най-доброто нещо, което разбрахте за себе си?

За какво сте най-благодарен?

МИНАЛАТА ГОДИНА

НАЙ-ДОБРИТЕ МОМЕНТИ

Опишете най-великите и най-запомнящите се радостни моменти от миналата година. Нарисувайте ги на този лист. Как се почувствахте? Кой беше с вас? Какво правеше? Какви миризми, звуци или вкусове си спомняте?

ПРЕДСТОЯЩАТА ГОДИНА

2025

МИНАЛАТА ГОДИНА

МИНАЛАТА ГОДИНА С ТРИ ДУМИ

Изберете три думи, за да определите вашата миналата година.

КНИГАТА ЗА ИЗМИНАЛАТА МИ ГОДИНА

За вашата изминала година е създаден филм или е написана книга. Какво заглавие ще сложите?

СБОГОМ НА ВАШАТА ИЗМИНАЛА ГОДИНА

Ако има още нещо, което бихте искали да запишете, или има някой, с когото бихте искали да се сбогувате, направете го сега.

ПРИКЛЮЧИХТЕ С ИЗМИНАЛАТА ГОДИНА.

Току-що завършихте първата част.
Поемете дълбоко въздух.

Починете си.

Харесвате ли YearCompass? Споделете го с приятелите си!
Помогнете ни, да помогнем на колкото може повече хора.

<https://yearcompass.com>

МИНАЛАТА ГОДИНА

ТРИ ОТ НАЙ-ГОЛЕМИТЕ МИ ПОСТИЖЕНИЯ

Избройте трите си най-големи постижения от миналата година тук.

Какво сте направили, за да постигнете това?

Кой ви помогна да постигнете тези успехи? Как?

ТРИ ОТ НАЙ-ГОЛЕМИТЕ МИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Избройте трите си най-големи предизвикателства от миналата година.

Кой или какво ви помогна да преодолеете тези предизвикателства?

Какво научихте за себе си, докато преодолявахте тези предизвикателства?

МИНАЛАТА ГОДИНА

ПРОШКА

Дали е станало нешто през изминалата година, което все още трябва да се прости? Дела или думи, които ви карат да се чувствате зле? Или сте ядосани на себе си? Напишете го тук. Направете това добро за себе си и простете.*

* Ако все още не се чувствате готови да простите, все пак го запишете. Това може да направи чудеса.

МИНАЛАТА ГОДИНА

ОСВОБОЖДАВАНЕ

Има ли нешто друго, което трябва да кажете? Има ли нешто, от което трябва да се откажете, преди да можете да започнете следващата година? Нарисувайте или запишете, след това помислете за това и се освободете от него.