

EL PROPER ANY

CREC QUE AQUEST ANY QUALSEVOL COSA ÉS POSSIBLE.

Data:

signatura

Fet amb estima per un equip internacional en Budapest, Hongria.

<https://yearcompass.com/esca>

T'agrada YearCompass? Comparteix-ho amb els teus amics!
Ajuda'ns a ajudar un nombre més gran de persones.

En cas de descobrir qualsevol tipus d'error de gramàtica o expressions
fes-nos el favor i envia'ns una missatge a través del lloc web anterior.

Aquesta obra té una llicència Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.



YEARCOMPASS



2023 « | » 2024

BENVINGUDA, BENVINGUT

QUÈ ÉS AIXÒ?

És YearCompass- la teua brúixola per aquest any, per ser exactes.

És un llibret que t'ajuda a revisar l'últim any i planificar el proper. Mitjançant una sèrie de preguntes i exercicis triats amb cura, YearCompass t'ajuda a descobrir els teus patrons i dissenyar el teu any perfecte.

El llibret té dues parts diferents. La primera t'ajudarà a revisar, aprendre coses i celebrar l'any que deixes enrere. La segona, d'altra banda, és sobre el futur. Somniaràs, organitzaràs i prepararàs tot el que cal per a aprofitar al màxim el proper any.

QUE ET CAL PER A OMLIR EL LLIBRET?

Un bolígraf, una llapissera, unes hores de concentració sense interrupció i una ment oberta i honesta.

PUC FER-HO EN GRUP?

I tant que pots! Junta els amics, imprimeix llibrets per a tothom i trobeu un lloc còmode. Tothom haurà d'emplenar el seu YearCompass però podreu fer pauses per tractar els exercicis i compartir els vostres pensaments i sentiments.

Si ho fas, sigues, per favor, conscient dels límits dels teus companys. Només s'han de compartir aquelles coses amb què estem còmodes.

EL PROPER ANY

LA MEVA PARAULA PEL PROPER ANY

Tria una paraula per representar i definir l'any que ve. Rellegeix aquesta paraula si et cal una mica d'energia addicional per fer-te recordar que no has de renunciar als teus somnis.

DESIG SECRET

Desferma la teva fantasia. Quin és el teu desig secret pel proper any?

ENHORABONA, ACABES D'ORGANITZAR-TE L'ANY!

Pren una foto i comparteix-la amb nosaltres amb l'etiqueta #yearcompass .

EL PROPER ANY

SIS FRASES SOBRE EL MEU PROPER ANY

Aquest any no tornaré a deixar per més tard...

Aquest any agafaré energia de...

Aquest any seré més valenta quan...

Aquest any diré que sí quan...

El meu consell per a mi mateixa aquest any és...

Aquest any serà especial per mi per...

PREPARA'T

Arriba.

Prepara les teves ferramentes i l'espai del teu voltat.
Tanca els ulls i respira profundament cinc vegades.

Deixa de costat les teues expectatives.

Comença quan creguis.

EL DARRER ANY

REVISANT EL TEU CALENDARI

Revisa el calendari de l'any passat per setmanes. Si veus algun esdeveniment important, reencontres familiars, amb amics o un projecte important, anota'l aquí.

EL PROPER ANY

TRIPLES MÀGIQUES PEL PROPER ANY

Amb aquestes tres coses faré el meu entorn més acollidor.

Aquestes són les tres coses que faré cada matí.

Em miraré habitualment amb aquestes tres coses.

Aquests són els tres llocs que visitaré.

Connectaré amb la gent que m'estimo d'aquestes tres maneres.

Amb aquests tres regals premiaré els meus èxits.

EL PROPER ANY

TRIPLES MÀGIQUES PEL PROPER ANY

Aquestes són les tres coses que m'agradaran de mi mateixa.

Estic llesta per desprendre'm d'aquestes tres coses.

Aquestes són les tres coses que més desitjo aconseguir.

Aquestes són les tres persones de les que puc dependre en moments difícils.

Aquestes són les tres coses que m'atreviré a descobrir.

Aquestes són les tres coses a les que diré no.

EL DARRER ANY

D'AIXÒ HA TRACTAT EL MEU DARRER ANY

Vivim la vida a través d'aspectes diversos però connectats entre ells. Observa les següents àrees i pregunta't quins foren els esdeveniments més importants en cada una d'elles. Escribeu les respostes.

VIDA PERSONAL, FAMÍLIA

CARRERA, ESTUDIS

AMICS, COMUNITAT

RELAXACIÓ, HOBBIES, CREATIVITAT

SALUT FÍSICA, APTITUD FÍSICA

SALUT MENTAL, AUTOCONeixEMENT

ELS HÀBITS QUE ET DEFINEIXEN

UN DEMÀ MILLOR*

* Què has fet aquest any perquè el món estiga millor de com el trobares?

EL DARRER ANY

SIS FRASES SOBRE EL MEU DARRER ANY

La decisió més sàvia que he pres...

La lliçó més gran que he après...

El risc més gran que he pres...

La sorpresa més gran de l'any...

La cosa més important que he fet pels altres...

El meu èxit més important...

EL PROPER ANY

D'AIXÒ TRACTARÀ EL MEU PROPER ANY

Revisa les àrees de la teua vida i decideix els objectius de cada una per al proper any. Escriu els objectius a la pàgina—aquesta és la primera passa per aconseguir-los.

VIDA PERSONAL, FAMÍLIA

CARRERA, ESTUDIS

AMICS, COMUNITAT

RELAXACIÓ, HOBBIES, CREATIVITAT

SALUT FÍSICA, APTITUD FÍSICA

SALUT MENTAL, AUTOCONEIXEMENT

ELS HÀBITS QUE ET DEFINEIXEN

UN DEMÀ MILLOR*

* Què faràs l'any que ve perquè el món estiga millor de com el trobares?

EL PROPER ANY

ATREVEIX-TE A SOMIAR EN GRAN

Com et sembla que serà el proper any? Idealment, què passarà? Per què serà fantàstic? Escriu, dibuixa, desferma la teva imaginació i atreveix-te a somiar.

EL DARRER ANY

SIS PREGUNTES SOBRE EL MEU DARRER ANY

De què estàs més orgullosa?

Quines són les tres persones que més t'han influït?

Quines són les tres persones a qui més has influït?

Què no has estat capaç d'assolir?

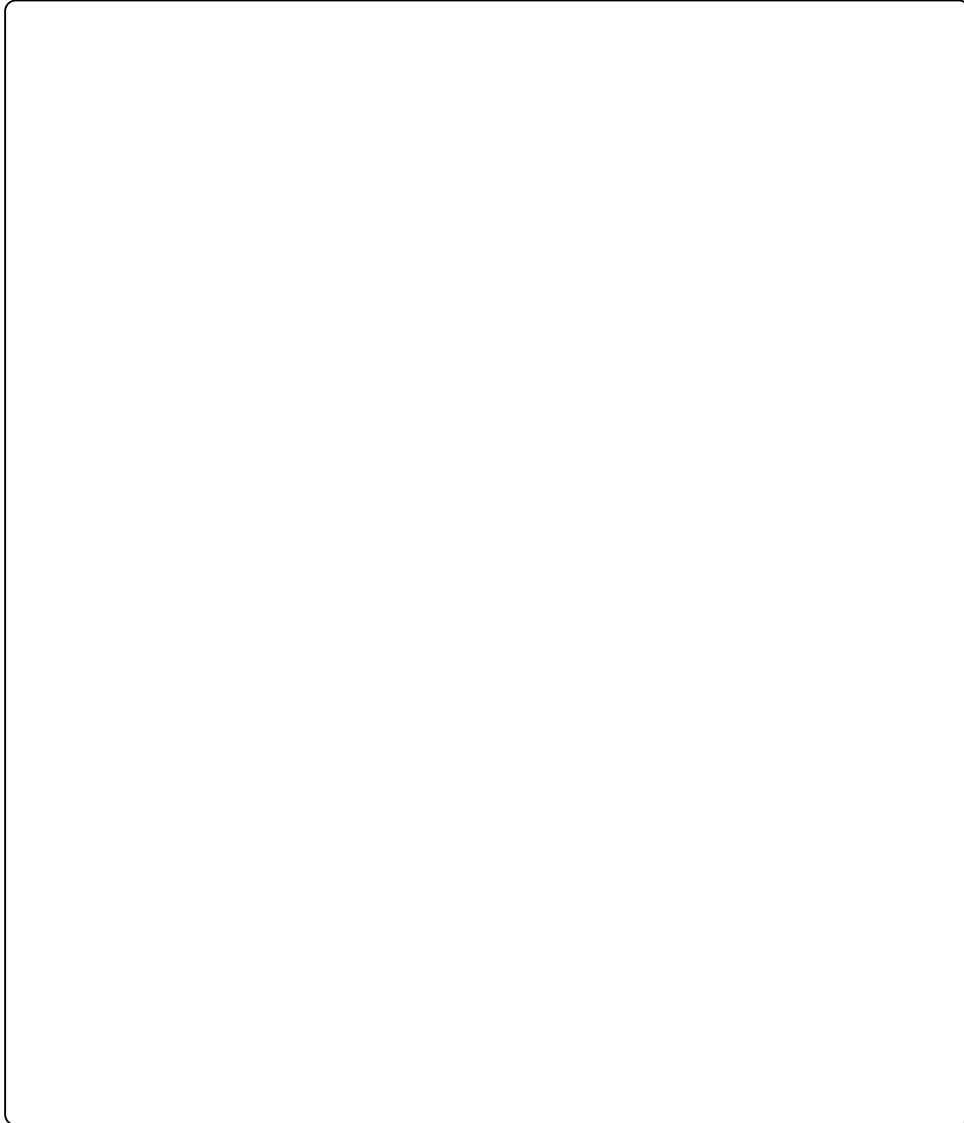
Què és el millor que has descobert sobre tu mateixa?

De què estàs més agraïda?

EL DARRER ANY

ELS MILLORS MOMENTS

Describeu els moments alegres més rellevants i memorables de l'any passat. Dibuixa'ls en aquest full. Com et vas sentir? Qui hi havia amb tu? Què estaves fent? Quin tipus d'olors, sons o gustos recordes?



EL PROPER ANY

2024

EL DARRER ANY

EL DARRER ANY EN TRES PARAULES

Escull les tres paraules que defineixen el teu darrer any.

EL LLIBRE DEL MEU DARRER ANY

S'ha fet un llibre o una pel·lícula sobre el teu últim any. Quin títol li donaries?

ADEU AL TEU DARRER ANY

Si et queda alguna cosa que t'agradaria escriure, o hi ha algú de qui t'agradaria acomiadar-te, fes-ho ara.

HAS ACABAT AMB EL DARRER ANY.

Has acabat la primera part.
Respira profundament.

Descansa una mica.

T'agrada YearCompass? Comparteix-ho amb els teus amics!
Ajuda'ns a ajudar un nombre més gran de persones.

<https://yearcompass.com>

EL DARRER ANY

TRES DE LES MEVES FITES MÉS GRANS

Escriu les tres millors fites del darrer any.

Què has fet per assolir-les?

Qui t'ha ajudat a aconseguir aquestes fites? Com?

TRES DELS MEUS REPTES MÉS GRANS

Escriu els tres reptes més importants del darrer any.

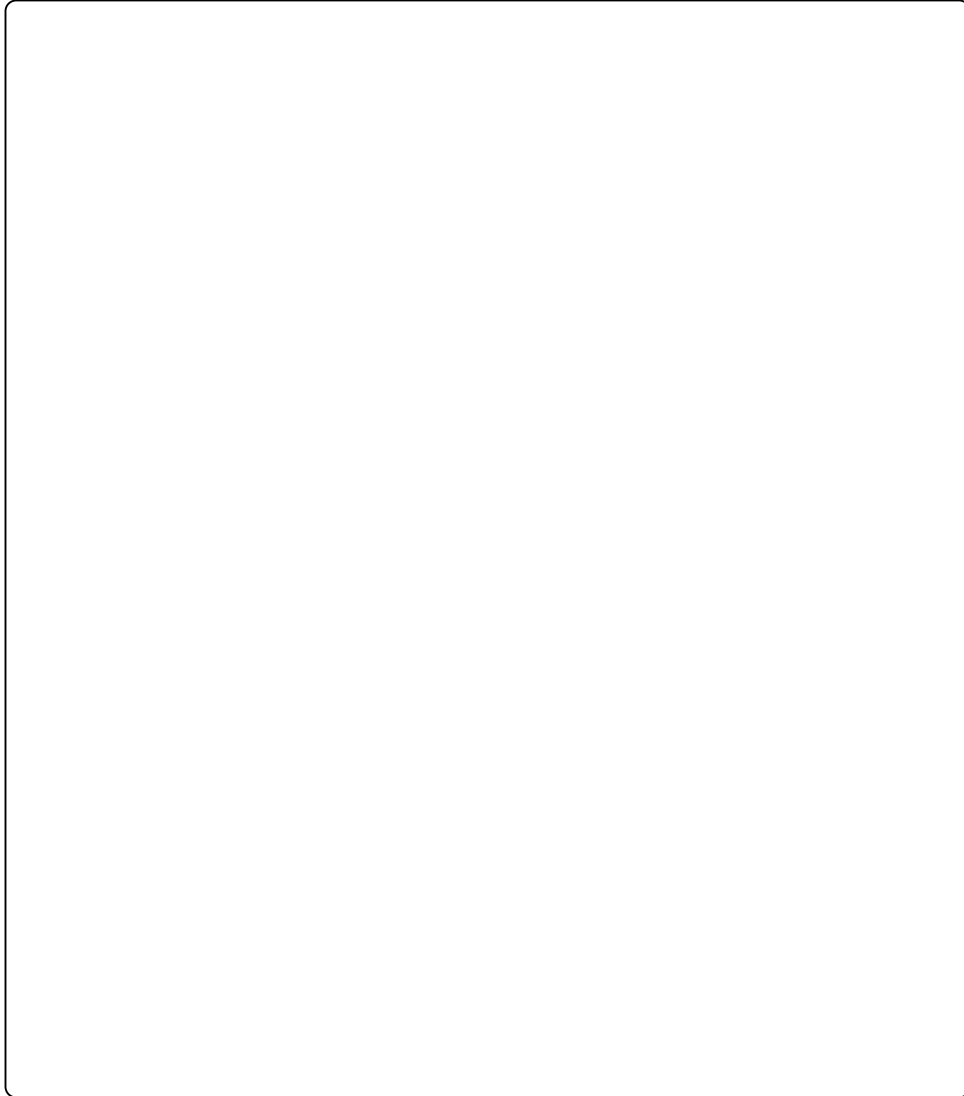
Qui o què t'ha ajudat a assolir aquests reptes?

Què has après de tu mateixa mentre superaves aquests reptes?

EL DARRER ANY

MOMENT DE PERDONAR

Ha passat alguna cosa durant el darrer any que encara s'ha de perdonar? Fets o paraules que t'han fet sentir malament? O estàs enfadada amb tu mateixa? Escriu-ho aquí. Fes-ho per a tu mateixa i perdona el que hakis de perdonar.*



* Si no estàs llesta per a perdonar, escriu-ho de tota manera. Fer-ho ajuda.

EL DARRER ANY

MOMENT DE DESFOGAR-SE

Hi ha cap altra cosa que et cal dir? Hi ha cap cosa de la que t'hagis de despendre abans de començar l'any? Dibuixa-la o escriu-la, després pensa-hi i desfes-te'n del tot.

