

DET KOMMENDE ÅR

JEG TROR PÅ, AT ALT ER MULIGT I ÅR.

Dato:

Underskrift

Udarbejdet af YearCompass' frivillige og Invisible University International

Oversætter(e): Berit Mus Christensen, Alexander Vejling Sennfelder

<https://yearcompass.com/dk>

Skulle du opdage trykfejl, grammatikfejl eller ukendte udtryk,
så skriv venligst til os via websiden ovenfor.

Hvis du synes om YearCompass og ønsker at hjælpe os, kan du besøge:

<https://yearcompass.com/support>

Dette arbejde er licenseret under Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licens.



DET KOMMENDE ÅR



2024 « | » 2025

ÅRSPLANLÆGNINGSHÆFTE

HVAD ER DETTE?

Dette hæfte hjælper dig med at se tilbage på det forgangne år og planlægge året, der kommer.

HVORFOR ER EN GOD TING FOR MIG?

Det er en god vane at planlægge sit år. Det kan hjælpe dig til at blive mere opmærksom på dine succeser og sorger, og få dig til at opdage, hvor meget der kan ske på bare et år. Ved at lære af fortiden kan du planlægge din fremtid, så du ikke gentager de samme mønstre, og så du føler dig mere i kontrol over dit eget liv.

HVAD SKAL JEG BRUGE?

1. VERSION (ENSPÆNDERVERSION)

- mindst tre timer uden afbrydelser (til at se tilbage på)
- mindst en time uden afbrydelser (til at planlægge året)
- en kalender over det seneste år
- en udskrift af dette hæfte
- ærlighed og åbenhed
- et udvalg af dine foretrukne skriveredskaber

2. VERSION (GRUPPEVERSION)

- en inspirerende gruppe mennesker (2-10 personer)
- mindst fire timers kreativ tid
- en kalender over det seneste år
- en udskrift af dette hæfte
- ærlighed og åbenhed
- et udvalg af dine foretrukne skriveredskaber

DET KOMMENDE ÅR

MIT ORD FOR DET KOMMENDE ÅR

Vælg et ord, der symboliserer og definerer det kommende år. Du kan se på dette ord, hvis du mangler energi, så du husker at holde fast i dine drømme.

HEMMELIGT ØNSKE

Slip dit sind fri. Hvad er dit hemmelige ønske for det kommende år?

DU ER NU FÆRDIG MED AT PLANLÆGGE DIT ÅR.

Hvis du har taget et foto, mens du udfyldte hæftet,
er du velkommen til at bruge hashtag:

#yearcompass

DET KOMMENDE ÅR

SEKS SÆTNINGER OM MIT KOMMENDE ÅR

I år vil jeg ikke længere udsætte...

I år vil jeg hente mest energi fra...

I år vil jeg være modigst, når...

I år vil jeg sige ja, når...

I år vil jeg råde mig selv til at...

Dette år vil være særligt for mig, fordi...

GØR DIG KLAR

Ankom.
Sæt noget afslappende musik på.
Tag noget varmt at drikke.

Giv slip på alle dine forventninger.

Begynd, når du er klar.

DET SENESTE ÅR

GENNEMGANG AF DIN KALENDER

Gennemgå det seneste års kalender, uge for uge. Hvis du ser en vigtig begivenhed, familie forsamling, hyggelig sammenkomst eller betydningsfuldt projekt, skriv det her.

DET KOMMENDE ÅR

MAGISKE TRILLINGER FOR ÅRET, DER KOMMER

Disse tre ting vil jeg gøre mine omgivelser hyggelige med.

Disse tre ting vil jeg gøre hver morgen.

Disse tre ting vil jeg jævnligt forkæle mig selv med.

Disse tre steder vil jeg besøge.

På disse tre måder vil Jeg søge nærhed med mine kære.

Med disse tre gaver vil jeg belønne mine succeser.

DET KOMMENDE ÅR

MAGISKE TRILLINGER FOR ÅRET, DER KOMMER

Disse tre ting vil jeg holde af ved mig selv.

Jeg er klar til at give slip på disse tre ting.

Disse tre ting ønsker jeg allermest at opnå.

Disse tre personer vil være mine holdepunkter i hårde tider.

Disse tre ting vil jeg turde at undersøge.

Disse tre ting vil jeg have styrken til at sige nej til.

DET SENESTE ÅR

DETTE HANDLEDE MIT SENESTE ÅR OM

Hvad var vigtigst for dig på følgende områder i året, der er gået*? Hvilke begivenheder var de mest betydningsfulde? Opsummer kort.

PRIVATLIV OG FAMILIE

ARBEJDE, STUDIE, ERHVERV

EJENDELE (HJEM, TING)

AFSLAPNING, HOBBYER, KREATIVITET

VENNER, FÆLLESSKABER

HELBRED, SUNDHED

INTELLEKTUELT

FØLELSER, SPIRITUALITET

ØKONOMI

BUCKET LISTE**

* Det er dig selv, der afgør, hvad der er vigtigt for dig. Det er med vilje, at vi ikke definerer områderne.

** Hvis du skulle have opnået noget i år, som du altid har ønsket dig.

DET SENESTE ÅR

SEKS SÆTNINGER OMKRING MIT SENESTE ÅR

Den klogeste beslutning, jeg tog...

Den største lektie, jeg lærte...

Den største chance, jeg tog...

Årets største overraskelse...

Den vigtigste ting, jeg gjorde for andre...

Den største ting, jeg færdiggjorde...

DET KOMMENDE ÅR

SÅDAN VIL MIT KOMMENDE ÅR SE UD

Beskriv det vigtigste for næste år på følgende områder*. Hvilke begivenheder vil være de vigtigste? Oprids kort.

PRIVATLIV OG FAMILIE

ARBEJDE, STUDIE, ERHVERV

EJENDELE (HJEM, TING)

AFSLAPNING, HOBBYER, KREATIVITET

VENNER, FÆLLESSKABER

HELBRED, SUNDHED

INTELLEKTUELT

FØLELSER, SPIRITUALITET

ØKONOMI

BUCKET LISTE**

* Vi har stadig ingen faste definitioner. Brug dit eget skøn.

** Her kan du nævne de mål, du med tiden ønsker at opnå.

DET KOMMENDE ÅR

TILLAD DIG AT TÆNKE STORT

Hvordan ser det kommende år ud? Hvad vil ideelt set ske? Hvorfor vil det være stort? Skriv, tegn, slip dine forventninger og tillad dig at drømme.

DET SENESTE ÅR

SEKS SPØRGSMAÅL OM MIT SENESTE ÅR

Hvad er du mest stolt af?

Hvilke tre mennesker havde størst indflydelse på dig?

Hvilke tre mennesker har du haft størst indflydelse på?

Hvad var du ikke i stand til at opnå?

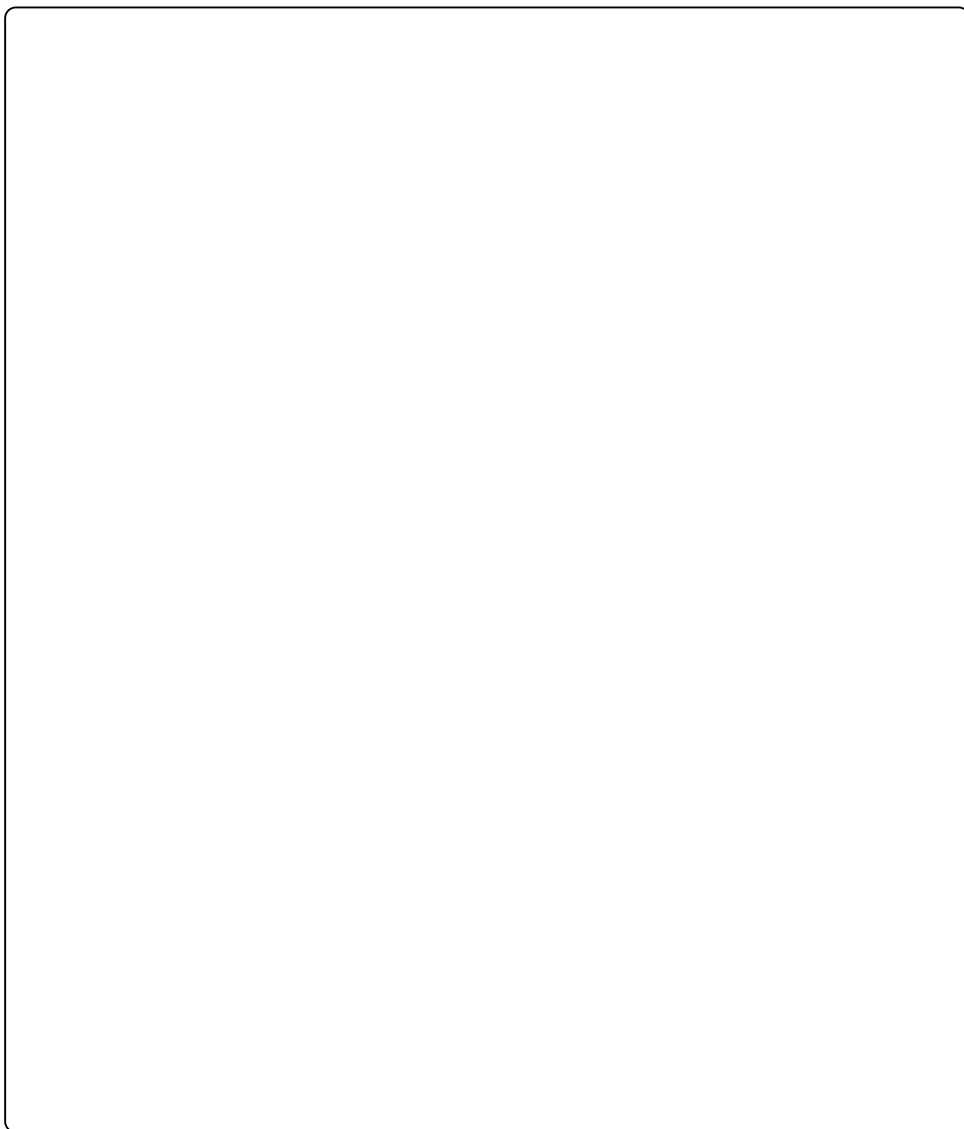
Hvad er det bedste, du opdagede om dig selv?

Hvad er du mest taknemmelig for?

DET SENESTE ÅR

DE BEDSTE ØJEBLIKKE

Beskriv de største og mest mindeværdige, glædelige øjeblikke i året, der er gået. Skriv eller tegn dem her på siden. Hvad følte du? Hvem var sammen med dig? Hvad lavede du? Hvilke lugte, lyde eller smage husker du?



DET KOMMENDE ÅR

2025

DET SENESTE ÅR

DET SENESTE ÅR I TRE ORD

Vælg tre ord, som definerer dit seneste år.

BOGEN OM MIT SENESTE ÅR

Der er blevet skrevet en bog om dit seneste år*. Notér dens titel

* Vi undskylder, hvis vi har taget fejl, og dit blev til en film. Beklager.

FARVEL TIL DET FORGANGNE ÅR

Hvis mangler noget, som du gerne vil skrive ned, eller der er nogen, du gerne vil tage afsked med, så gør det nu.

DU ER FÆRDIG MED ÅRET, DER ER GÅET.

Du har netop afsluttet første del.

Tag en dyb indånding.

Tag et hvil.

Hvis du synes om YearCompass og ønsker at hjælpe os, kan du besøge:

<https://yearcompass.com/support>

DET SENESTE ÅR

TRE AF MINE STØRSTE BEDRIFTER

Nævn dine tre største bedrifter fra sidste år, her

Hvad har du gjort for at opnå dette?

Hvem hjalp dig til at opnået dette? Hvordan?

TRE AF MINE STØRSTE UDFORDRINGER

Nævn dine tre største udfordringer i året, der er gået.

Hvem eller hvad hjalp dig til at overkomme disse udfordringer?

Hvad har du lært om dig selv ved at overkomme disse udfordringer?

DET SENESTE ÅR

TILGIVELSE

Er der sket noget i løbet af året, der er gået, som stadig skal tilgives? Handlinger eller ord, der gjorde dig ondt? Eller er du vred på dig selv? Skriv det her. Vær god ved dig selv og tilgiv.*

* Hvis du ikke er klar til at tilgive endnu, så skriv det ned alligevel. Det kan gøre underværker.

DET SENESTE ÅR

AT GIVE SLIP

Er der andet, du har brug for at sige? Er der noget, du har brug for at give slip på, før du kan starte dit nye år? Tegn eller skriv, tænk over det, og giv slip på det hele.