

Η ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΑ ΑΥΤΗΝ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ.

Ημερομηνία:

Υπογραφή

Πραγματοποιήθηκε από τους εθελοντές του YearCompass
και του Invisible University International.

Μεταφραστές: *Constadina (Konstantina) Stathopoulou, PCC, Georgios Bariamai*

<https://yearcompass.com/gr>

Είμαστε γηγενείς Ούγγροι κι αυτό το τετράδιο εργασίας είναι μετάφραση της αρχικής εργασίας μας.

Σε περίπτωση που διαπιστώσεις τυχόν τυπογραφικά λάθη, λάθη στη γραμματική ή ανύπαρκτες εκφράσεις σε παρακαλούμε να μας στείλεις ένα μήνυμα μέσω της παραπάνω ιστοσελίδας.

Αν σου αρέσει το YearCompass και θέλεις να μας βοηθήσεις, πήγαινε στο:

<https://yearcompass.com/support>

Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί κάτω από μια διεθνή άδεια
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0.



ΤΟ ΕΡΧΟΜΕΝΟ ΕΤΟΣ



2024 « | » 2025

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΕΤΗΣΙΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ;

Αυτό το φυλλάδιο θα σε βοηθήσει με την ανασκόπηση του περασμένου έτους και το σχεδιασμό του ερχόμενου.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ;

Το να προσχεδιάζεις τη χρονιά σου είναι μια καλή συνήθεια. Μπορεί να σε βοηθήσει ν' αποκτήσεις καλύτερη επίγνωση των επιτυχιών σου και των δυσκολιών σου και να σε κάνει να συνειδητοποιήσεις πόσα πολλά μπορούν να συμβούν σ' έναν και μόνο χρόνο. Μαθαίνοντας από το παρελθόν μπορείς να σχεδιάσεις το μέλλον σου με τέτοιο τρόπο ώστε να μην επαναλαμβάνεις τα ίδια πρότυπα συμπεριφοράς και να αισθάνεσαι ότι έχεις περισσότερο έλεγχο της ζωής σου.

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ;

1Η ΕΚΔΟΧΗ (ΤΟΥ ΜΟΝΑΧΟΛΥΚΟΥ)

- τουλάχιστον τρεις ώρες απερίσπαστου χρόνου (και για την ανασκόπηση)
- τουλάχιστον μία ώρα απερίσπαστου χρόνου (για να σχεδιάσεις το έτος)
- ένα ημερολόγιο του προηγούμενου έτους
- το παρόν φυλλάδιο εκτυπωμένο
- ειλικρίνεια κι ανοικτό πνεύμα
- μερικά απ' τ' αγαπημένα σου στυλό

2Η ΕΚΔΟΧΗ (ΟΜΑΔΙΚΗ)

- μια παρέα που να σ' εμπνέει (2-10 άτομα)
- τουλάχιστον τέσσερις ώρες δημιουργικού χρόνου
- ένα ημερολόγιο του προηγούμενου έτους
- το παρόν φυλλάδιο εκτυπωμένο
- ειλικρίνεια κι ανοικτό πνεύμα
- μερικά απ' τ' αγαπημένα σου στυλό

Η ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

Η ΜΙΑ ΜΟΥ ΛΕΞΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

Διάλεξε μια λέξη που να συμβολίζει και να ορίζει την ερχόμενη χρονιά. Μπορείς να κοιτάς αυτήν τη λέξη όταν χρειάζεσαι επιπλέον ενέργεια για να μην παραιτηθείς από τα όνειρά σου.

ΚΡΥΦΗ ΕΥΧΗ

Άσε το μυαλό σου ελεύθερο. Ποια είναι η κρυφή σου ευχή για την ερχόμενη χρονιά;

ΜΟΛΙΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΣ ΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΣΟΥ.

Αν έβγαλες φωτογραφία όσο συμπλήρωνες το φυλλάδιο, μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτό το hashtag:
#yearcompass

Η ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

ΕΞΙ ΦΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ ΜΟΥ

Αυτήν τη χρονιά δεν θα χασομερήσω άλλο, σε...

Αυτήν τη χρονιά θα πάρω την περισσότερη ενέργεια από...

Αυτήν τη χρονιά θα δείξω την περισσότερη γενναιότητα όταν...

Αυτήν τη χρονιά θα πω ναι όταν...

Αυτήν τη χρονιά συμβουλευώ τον εαυτό μου να...

Αυτή η χρονιά θα είναι εξαιρετική για μένα διότι...

ΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

Φτάσε στο σημείο συνάντησης
Βάλε χαλαρωτική μουσική
Βάλε κάτι ζεστό να πεις

Άσε όλες σου τις προσδοκίες να πάνε στο καλό

Ξεκίνα όταν είσαι έτοιμος/η

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΕΤΟΣ

ΦΥΛΛΟΜΕΤΡΩΝΤΑΣ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΟΥ

Κοίταξε το ημερολόγιο του περασμένου έτους βδομάδα προς βδομάδα. Αν δεις κάποιο σημαντικό γεγονός, κάποια φιλική ή οικογενειακή σύναξη, ή κάποια δουλειά, γράψτο εδώ.

Η ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

ΜΑΓΙΚΑ ΤΡΙΠΤΥΧΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ

Μ' αυτά τα τρία πράγματα θα κάνω το περιβάλλον μου ευχάριστο.

Αυτά τα τρία πράγματα θα κάνω κάθε πρωί.

Μ' αυτά τα τρία πράγματα θα κανακεύω τον εαυτό μου τακτικά.

Θα επισκεφθώ αυτά τα τρία μέρη.

Θα συνδεθώ με τους αγαπημένους μου μ' αυτούς τους τρεις τρόπους.

Με τούτα τα τρία δώρα θα μ' ανταμοίψω για τις επιτυχίες μου.

Η ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

ΜΑΓΙΚΑ ΤΡΙΠΤΥΧΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ

Θ' αγαπήσω αυτά τα τρία πράγματα σ' εμένα.

Είμαι έτοιμος/η να ξεπεράσω αυτά τα τρία πράγματα.

Αυτά τα τρία πράγματα θέλω να πετύχω περισσότερο απ' όλα.

Αυτοί οι τρεις άνθρωποι θα είναι τα στηρίγματά μου στις δύσκολες ώρες.

Αυτά τα τρία πράγματα θα τολμήσω ν' ανακαλύψω.

Σ' αυτά τα τρία πράγματα θα έχω το σθένος να πω όχι.

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΕΤΟΣ

ΑΥΤΗ ΗΤΑΝ Η ΠΕΡΑΣΜΕΝΗ ΜΟΥ ΧΡΟΝΙΑ

Ποιες πτυχές ήταν οι πιο σημαντικές για σένα στους παρακάτω τομείς κατά το περασμένο έτος*;
Ποια συμβάντα ή γεγονότα ήταν τα πιο σημαντικά; Γράψε συνοπτικά.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΕΡΓΑΣΙΑ, ΣΠΟΥΔΕΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΥΠΑΡΧΟΝΤΑ (ΣΠΙΤΙ, ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ)

ΧΑΛΑΡΩΣΗ, ΧΟΜΠΙ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΦΙΛΟΙ, ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

ΥΓΕΙΑ, ΑΣΚΗΣΗ

ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΑ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ, ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

ΛΙΣΤΑ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ ΖΩΗΣ**

* Οι πτυχές καθορίζονται από το τι είναι σημαντικό για σένα. Επίτηδες δεν παραθέτουμε ορισμό.

** Για την περίπτωση που πέτυχες κάτι αυτή τη χρονιά που πάντα ήθελες να πετύχεις.

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΕΤΟΣ

ΞΕΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

Η σοφότερη απόφαση που πήρα...

Το μεγαλύτερο μάθημα που έμαθα...

Το μεγαλύτερο ρίσκο που πήρα...

Η μεγαλύτερη έκπληξη της χρονιάς...

Το πιο σημαντικό πράγμα που έκανα για άλλους...

Το μεγαλύτερο πράγμα που ολοκλήρωσα...

Η ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

ΑΥΤΗ ΘΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΜΟΥ ΧΡΟΝΙΑ

Όρισε τις πιο σημαντικές πτυχές της ερχόμενης χρονιάς στους παρακάτω τομείς*. Ποια γεγονότα θα είναι τα πιο σημαντικά; Συνοψίσε περιεκτικά.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΕΡΓΑΣΙΑ, ΣΠΟΥΔΕΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΥΠΑΡΧΟΝΤΑ (ΣΠΙΤΙ, ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ)

ΧΑΛΑΡΩΣΗ, ΧΟΜΠΙ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΦΙΛΟΙ, ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

ΥΓΕΙΑ, ΑΣΚΗΣΗ

ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΑ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ, ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

ΛΙΣΤΑ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ ΖΩΗΣ**

* Ακόμη δεν έχουμε ακριβείς ορισμούς, οπότε χρησιμοποίησε τη διακριτική σου ευχαίρεια.

** Εδώ μπορείς ν' απαριθμήσεις τους στόχους ζωής που θέλεις τελικά να επιτύχεις.

Η ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

ΤΟΛΜΑ ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΤΕΙΣ

Πώς την βλέπεις την καινούρια χρονιά; Τι θα συμβεί στην καλύτερη περίπτωση; Γιατί θα είναι υπέροχη; Γράψε, σχεδίασε, άσε τις προσδοκίες σου στην άκρη και τόλμα να ονειρευτείς.

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΕΤΟΣ

ΞΕΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

Για ποιο πράγμα είσαι πιο περήφανος/η;

Ποια είναι τα τρία άτομα που σε επηρέασαν πιο πολύ;

Ποια είναι τα τρία άτομα που εσύ επηρέασες πιο πολύ;

Τι δεν κατάφερες να φέρεις σε πέρας;

Ποιο είναι το καλύτερο πράγμα που ανακάλυψες για τον εαυτό σου;

Για ποιο πράγμα είσαι περισσότερο ευγνώμων;

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΕΤΟΣ

ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ

Περίγραψε τις καλύτερες και πιο αξιομνημόνευτες, χαρούμενες στιγμές από την περασμένη χρονιά. Ζωγράφισέ τες σ' αυτήν τη σελίδα. Πώς αισθάνθηκες; Ποιος ήταν εκεί μαζί σου; Τι έκανες; Ποιες μυρωδιές, ήχους ή γεύσεις θυμάσαι;

Η ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

2025

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΕΤΟΣ

Η ΠΕΡΑΣΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ ΣΕ ΤΡΕΙΣ ΛΕΞΕΙΣ

Διάλεξε τρεις λέξεις που ορίζουν την περασμένη χρονιά

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗΣ ΜΟΥ ΧΡΟΝΙΑΣ

Ένα βιβλίο εκδόθηκε για την περασμένη σου χρονιά*. Γράψε εδώ τον τίτλο του.

* Να μας συγχωρείς αν κάναμε λάθος και το δικό σου κυκλοφόρησε σε ταινία. Ειλικρινά, συγγνώμη.

ΑΝΤΙΟ ΣΤΗΝ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗ ΣΟΥ ΧΡΟΝΙΑ

Αν υπάρχει κάτι ακόμη που θέλεις να γράψεις, ή αν υπάρχει κάποιος που θέλεις ν' αποχαιρετίσεις, η ώρα είναι τώρα.

ΤΕΛΕΙΩΣΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΑΣΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ.

Μόλις ολοκλήρωσες το πρώτο μέρος.

Πάρε μια βαθιά ανάσα.

Ξεκουράσου λίγο.

Αν σου αρέσει το YearCompass και θέλεις να μας βοηθήσεις, πήγαινε στο:

<https://yearcompass.com/support>

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΕΤΟΣ

ΤΡΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΜΟΥ

Απαρίθμησε τα τρία μεγαλύτερα επιτεύγματά σου από την περασμένη χρονιά εδώ.

Τι έκανες για την επίτευξή τους;

Ποιος σε βοήθησε να τα καταφέρεις; Πώς;

ΤΡΕΙΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΜΟΥ

Απαρίθμησε τρεις από τις μεγαλύτερες δυσκολίες σου από την περασμένη χρονιά εδώ.

Ποιος ή τι σε βοήθησε να ξεπεράσεις αυτές τις δυσκολίες;

Τι έμαθες για τον εαυτό σου καθώς ξεπερνούσες αυτές τις δυσκολίες;

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΕΤΟΣ

ΣΥΓΧΩΡΗΣΗ

Συνέβη κάτι την περασμένη χρονιά που ακόμη πρέπει να συγχωρηθεί; Ενέργειες ή λέξεις που σ' έκαναν να αισθανθείς άσχημα; Ή μήπως είσαι θυμωμένος/η με τον εαυτό σου; Γράψτο εδώ. Κάνε ένα καλό στον εαυτό σου και συγχώρησε.*

* Αν δεν νιώθεις έτοιμος/η να συγχωρήσεις, γράψτο έτσι κι αλλιώς. Μπορεί να σου φανεί θαυματουργό.

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΕΤΟΣ

ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΠΙΣΩ

Υπάρχει κάτι ακόμη που έχεις ανάγκη να πεις; Κάτι που πρέπει να ξεπεράσεις πριν ξεκινήσεις τη νέα σου χρονιά; Σχεδίασε ή γράψτα, κατόπιν σκέψου τα κι άστα όλα να πάνε στο καλό.