

YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

BIENVENIDO

¿QUÉ ES ESTO?

Es un YearCompass (brújula del año)- tu propio YearCompass, para ser exactos.

Este es un cuadernillo que te ayuda a reflexionar sobre el año pasado y planear el siguiente. Con una serie de preguntas y ejercicios seleccionados cuidadosamente, YearCompass te ayuda a descubrir tus patrones y diseñar un gran año para ti.

El cuadernillo tiene dos partes distintas. La primera mitad te ayudará a revisar, aprender y celebrar el año que estás dejando atrás. La segunda mitad, por el contrario, es sobre el futuro. Soñarás, planearás y te prepararás para sacar lo mejor del próximo año.

¿QUÉ NECESITO PARA LLENAR EL CUADERNILLO?

Una pluma o lápiz, unas cuantas horas ininterrumpidas para concentrarte y una mente abierta y honesta.

¿PUEDO HACER ESTO EN GRUPO?

¡Claro que puedes! Junta a tus amigos, imprime cuadernillos para todos ellos, y encuentra un espacio cómodo. Todos deben llenar su propio YearCompass, pero pueden tomar descansos para discutir los ejercicios y compartir pensamientos y sentimientos.

Si lo hacen, por favor sean conscientes de los límites de sus compañeros. Cada quien debe compartir únicamente las cosas con las que se sientan cómodos.

PREPÁRATE

Acomódate.

Prepara tus herramientas y el espacio a tu alrededor.

Cierra tus ojos y respira profundo cinco veces.

Deja a un lado tus expectativas.

Empieza cuando te sientas listo.

EL AÑO PASADO

REVISA TU CALENDARIO

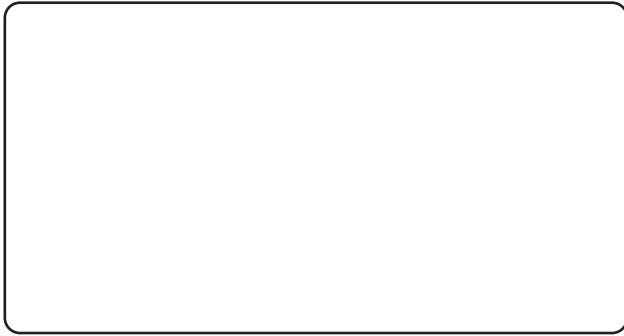
Repasa el calendario del año pasado semana por semana. Si ves un evento importante, una reunión familiar o de amigos, o un proyecto significativo, escríbelo aquí.

EL AÑO PASADO

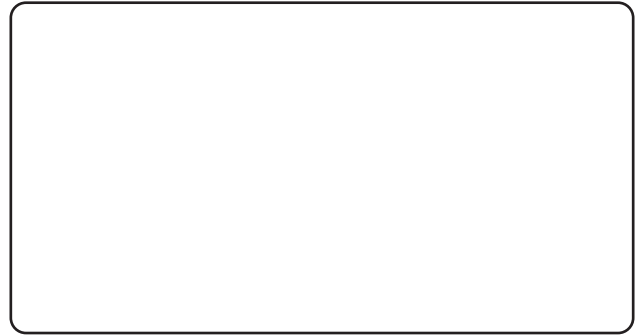
SOBRE ESTO TRATABA MI AÑO PASADO

Vivimos la vida a través de diferentes pero unidos aspectos. Mira las áreas siguientes y pregúntate que eventos fueron significativos para ti. Anota tus respuestas.

VIDA PERSONAL, FAMILIA



CARRERA, ESTUDIOS



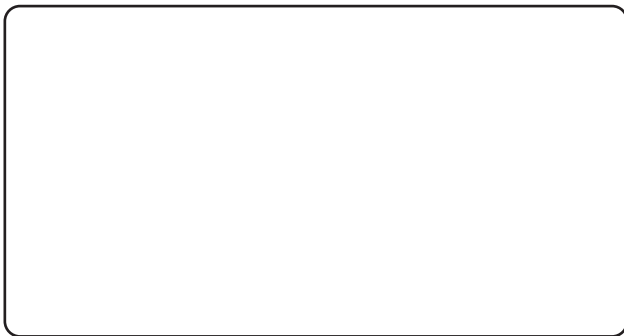
AMIGOS, COMUNIDAD



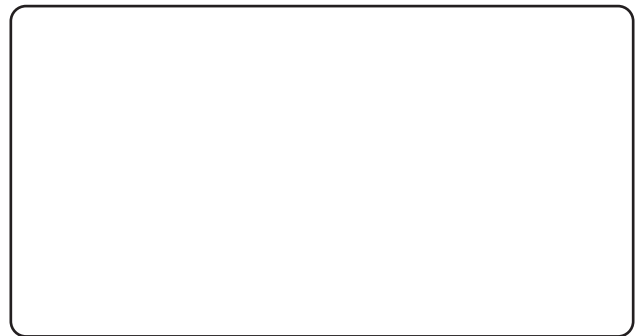
RELAJACIÓN, PASATIEMPOS, CREATIVIDAD



SALUD Y ESTADO FÍSICO



SALUD MENTAL, AUTOCONOCIMIENTO



HÁBITOS QUE TE DEFINEN



UN MEJOR MAÑANA*



* ¿Qué hiciste este año para dejar el mundo un lugar mejor de lo que lo encontraste?

EL AÑO PASADO

SEIS FRASES SOBRE EL AÑO PASADO

La decisión más sabia que tomé...

La lección más importante que aprendí...

El mayor riesgo que asumí...

La mayor sorpresa.....

La cosa más importante que hice para otros....

El logro más grande...

EL AÑO PASADO

SEIS PREGUNTAS SOBRE EL AÑO PASADO

¿De qué estás más orgulloso?

¿Quiénes son las tres personas han tenido el mayor efecto en ti?

¿En qué tres personas has tenido el mayor efecto?

¿Qué no pudiste terminar?

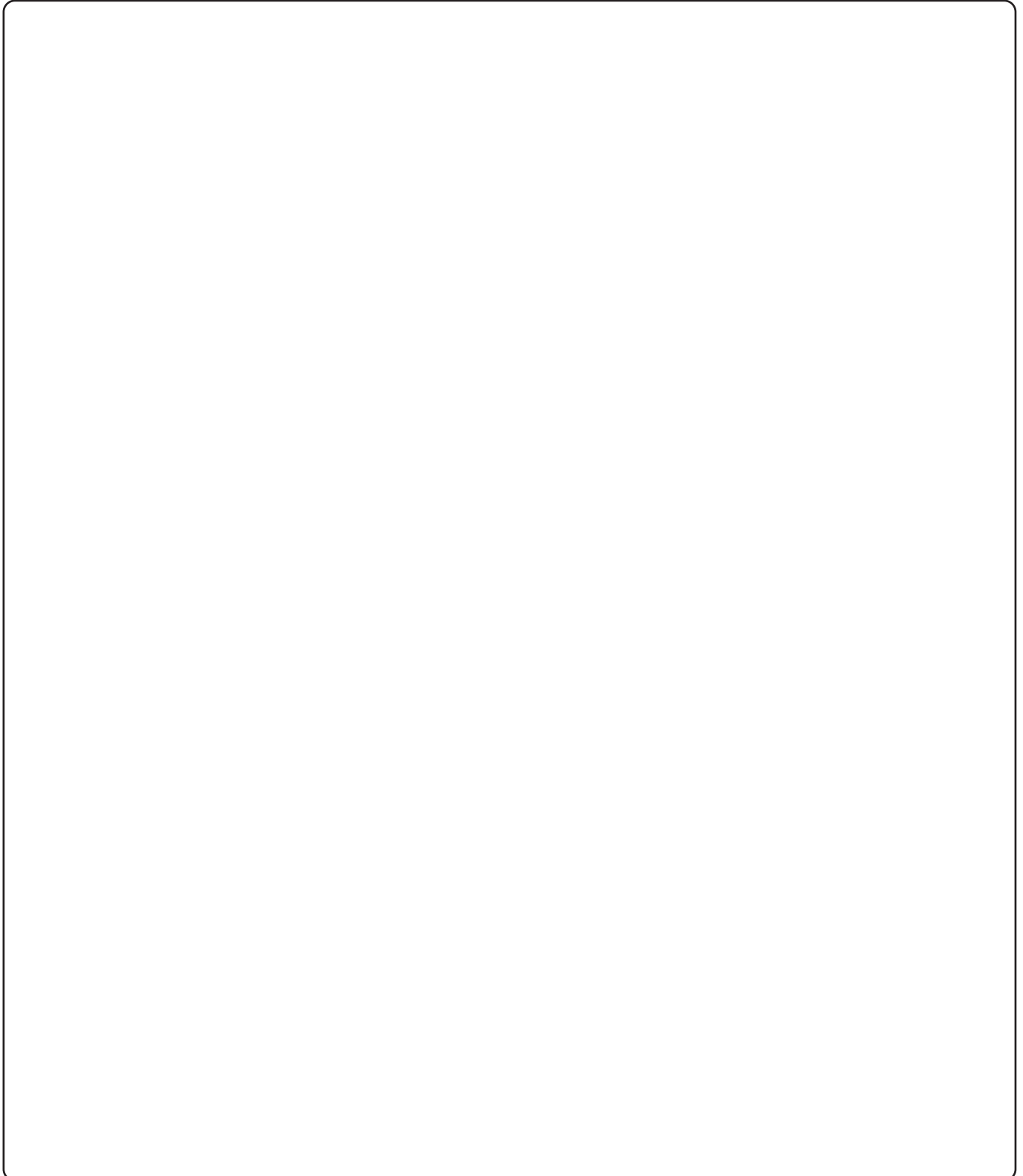
¿Cuál es la mejor cosa que has descubierto sobre ti mismo?

¿Cuál es la cosa por la que te sientes más agradecido?

EL AÑO PASADO

LOS MEJORES MOMENTOS

Describe los momentos más bonitos, más alegres y más recordables del año. Dibújalos en esta hoja. ¿Cómo te sentiste? ¿Con quién estabas? ¿Qué hacías? ¿Qué olores, sabores o sonidos recuerdas?



EL AÑO PASADO

MIS TRES MAYORES LOGROS

Escribe tus tres mayores logros aquí.

¿Qué has hecho para alcanzar estos éxitos?

¿Quiénes te ayudaron a alcanzar estos éxitos? ¿Cómo?

MIS TRES MAYORES DESAFÍOS

Escribe tus tres mayores desafíos del año pasado aquí.

¿Quién o qué te ayudó a superarlos?

¿Qué has aprendido de ti mismo mientras superabas estos desafíos?

EL AÑO PASADO

PERDÓN

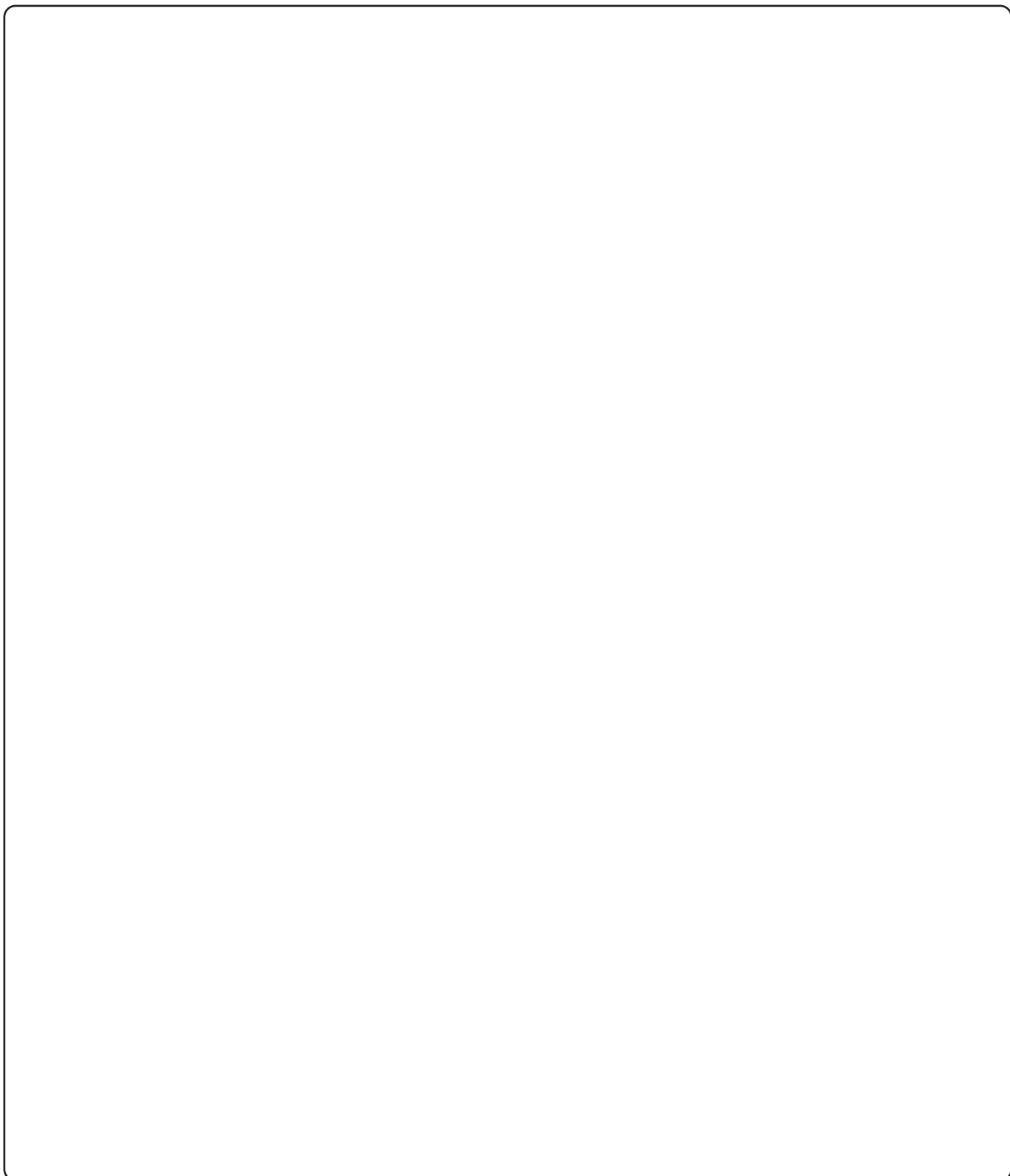
¿Pasó alguna cosa el año pasado por la que todavía tienes que ser perdonada? ¿Alguna acción o palabras que te hirieron? ¿O alguna razón por la que estás enfadado contigo mismo? Escríbelo aquí. Hazte un favor y perdona.*

* Si todavía no estás preparado a perdonar, escríbelo de todas formas. Hacerlo ayuda.

EL AÑO PASADO

DESAHOGO

¿Qué más debes reconocer para poder cerrar el año anterior? ¿Cuáles son las cosas de las que te tienes que desprender para empezar el año nuevo? Descríbelas o dibújalas, reflexiona, y déjalo ir



EL AÑO PASADO

EL AÑO PASADO EN TRES PALABRAS

Elije tres palabras que caracterizaron tu año pasado.

EL LIBRO DE MI AÑO PASADO

Un libro o una película fue basada en tu año pasado. ¿Qué título le darías?

DESPEDIDA DEL AÑO PASADO

Si ha quedado algo que quieres escribir o hay alguien de quien te quieras despedir, hazlo ahora.

HAS TERMINADO CON EL AÑO PASADO.

Has terminado la primera parte.
Respira profundo.

Descansa un poco.

¿Te gustó YearCompass? Compártelo con tus amigos! Ayúdanos a ayudar a mas personas.

<https://yearcompass.com>

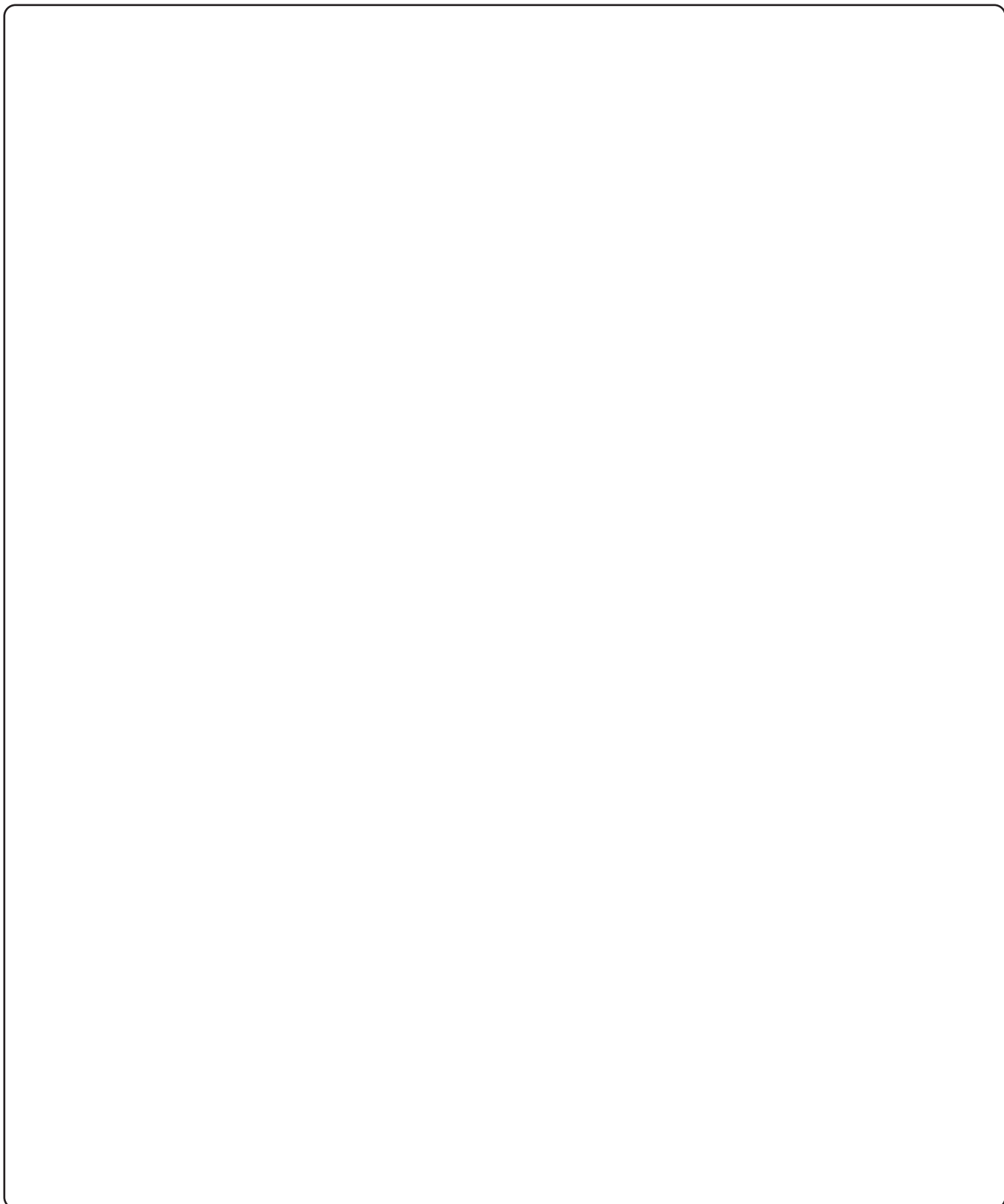
EL AÑO POR DELANTE

2025

EL AÑO POR DELANTE

ATRÉVETE A SOÑAR GRANDE

¿Qué aspecto tiene el año que viene para ti? ¿Cuál es el caso ideal? ¿Por qué será bueno? Escribe, dibuja, líbrate de tus expectativas y sueña.



EL AÑO POR DELANTE

DE ESTO TRATA EL AÑO QUE VIENE PARA MÍ

Echa un vistazo a las áreas de tu vida y ponte metas para el próximo año. Escribe esas metas en la página (este es el primer paso para lograrlas).

VIDA PERSONAL, FAMILIA

CARRERA, ESTUDIOS

AMIGOS, COMUNIDAD

RELAJACIÓN, PASATIEMPOS, CREATIVIDAD

SALUD Y ESTADO FÍSICO

SALUD MENTAL, AUTOCONOCIMIENTO

HÁBITOS QUE TE DEFINEN

UN MEJOR MAÑANA*

* ¿Qué harás el próximo año para dejar el mundo mejor de cómo lo encontraste?

EL AÑO POR DELANTE

TRÍOS MÁGICOS PARA EL AÑO QUE VIENE

Estas tres cosas me van a gustar de mí mismo.

Estoy listo para desprenderme de estas tres cosas.

Estas son las tres cosas que más deseo lograr.

Éstas son las tres personas en las que me puedo apoyar en los momentos difíciles.

Estas tres novedades que me voy a atrever a descubrir.

Tendré la fuerza de decir que «no» a estas tres cosas.

EL AÑO POR DELANTE

TRÍOS MÁGICOS PARA EL AÑO QUE VIENE

Con estas tres cosas voy a hacer mi alrededor más acogedor.

Voy a hacer estas tres cosas cada mañana.

Con estas tres cosas me voy a mimar habitualmente.

Voy a visitar los siguientes tres lugares.

De estas tres maneras voy a conectar más con las personas que quiero.

Con los siguientes tres regalos voy a premiar mis propios éxitos.

EL AÑO POR DELANTE

SEIS FRASES SOBRE EL AÑO QUE ME ESPERA

Este año no voy a dejar para mañana...

Este año voy a sacar fuerzas de...

Este año voy a ser más valiente cuando...

Este año, voy a decir «sí» cuando...

Mi consejo para mi mismo este año es...

Este año será especial para mí porque...

EL AÑO POR DELANTE

MI PALABRA PARA EL AÑO QUE ME ESPERA

Elije una palabra para el año que viene. Esta palabra te dará fuerzas para que no abandones tus sueños, y podrás apoyarte en esta palabra cuando necesites un poco de ayuda. Esta palabra caracterizará el año que tienes por delante.

DESEO SECRETO

Echa a volar tu imaginación ¿Cuál es tu deseo secreto para el año que viene?

¡FELICIDADES, HAS PLANEADO TU AÑO!

Tómate una foto y compártela con nosotros usando el hashtag #yearcompass.

EL AÑO POR DELANTE

CREO QUE ESTE AÑO CUALQUIER COSA ES POSIBLE.

Fecha:

firma

Hecho con amor por un equipo internacional en Budapest, Hungría.

<https://yearcompass.com/esmx>

¿Te gustó YearCompass? Compártelo con tus amigos! Ayúdanos a ayudar a mas personas.

Nosotros somos húngaros y esta versión del cuaderno es una traducción del húngaro original. Si descubres algún defecto, por favor, háznoslo saber a través de los datos de contacto en nuestra web.

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

