

EESOOTAV AASTA

MA USUN, ET EESOOTAVAL AASTAL ON KÕIK VÕIMALIK.

Kuupäev:

Allkiri

Tehtud armastusega rahvusvahelise meeskonna poolt Budapestist, Ungarist.

<https://yearcompass.com/ee>

Kas sulle meeldib YearCompass? Jaga seda oma sõpradega!

Aita meil aidata võimalikult palju inimesi!

Kui sa leiad kirjavigu või muid probleeme siis palun anna meile sellest veebilehe kaudu teada.

See töö on kaitstud Creative Commons

Attribution--NonCommercial-ShareAlike 4.0 International litsentsiga.



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

TERE TULEMAST

MIS SEE ON?

See on YearCompass, AastaKompass - sinu päris enda AastaKompass, kui täpne olla.

See on vihik, mis aitab sul vaadata tagasi möödunud aastale ja planeerida eesolevat. Hoolikalt valitud küsimuste kogumiga ja ülesannetega, YearCompass aitab sul paljastada enda mustrid ja kujundada endale üks imeline aasta.

See vihik koosneb kahest eraldi osast. Esimene pool aitab sul seljataha jäänud aastat üle vaadata, sellest õppida ja seda tähistada. Teine pool tegeleb seevastu tulevikuga. Selles sa unistad, planeerid ja valmistud uuest aastast maksimumi saamiseks.

MIDA ON MUL VAJA, ET TÄITA SEE VIHIK?

Pastakas või pliiats, paar tundi segamatut aega keskendumiseks ning ausust ja avatust

KAS MA SAAN SEDA GRUPIGA TEHA?

Muidugi saad! Haara kaasa oma sõbrad, prindi välja kõigile vihikud ja leia üks hubane koht. Kõik peaksid enda YearCompassi täitma ise, aga te võite teha pause, et arutada ülesandeid ja jagada enda mõtteid ning tundeid.

Kui sa teed seda siis palun ole tähelepanelik oma paarilise piiridest. Kõik peaksid jagama ainult neid asju millega nad ennast mugavalt tunnevad.

EESOOTAV AASTA

ÜKS SÕNA EESOOTAVALE AASTALE

Vali sõna, mis sümboliseerib sinu jaoks eesootavat aastat. Saad sellele sõnale mõelda, kui vajad lisaenergiat ja nii ei lase sa endal unistustest loobuda.

SALAJANE SOOV

Ava oma süda. Mis on sinu salajane soov eesootavaks aastaks?

ÕNNITLUSED, SA JUST SEADSID PLAANI OMA TULEVASELE AASTALE!

Tee üks pilt ja jaga seda meiega kasutades #yearcompass hashtagi.

EESOOTAV AASTA

KUUS LAUSET EESOOTAVA AASTA KOHTA

Sel aastal ma ei viivita enam...

Sel aastal ammutan enim energiat...

Sel aastal olen kõige julgem, kui...

Sel aastal ütlen „jah”, kui...

Sel aastal annan endale nõu olla/teha...

See aasta on minu jaoks eriline, sest...

VALMISTU

Keskendu hetkele.
Pane valmis oma kirjatarbed ja ruum enda ümber.
Sulge oma silmad ja tee viis sügavat hingetõmmet.

Lase minna kõikidel ootustel.

Alusta kui oled valmis.

EELMINE AASTA

KALENDRI ÜLEVAATAMINE

Vaata üle oma eelmise aasta kalender, nädala kaupa. Kui silmad tähtsat üritust, pere või sõprade kogunemist või märgilise tähtsusega ettevõtmist, kirjuta see siia.

EESOOTAV AASTA

MAAGILISED KOLMIKUD TULEVAKS AASTAKS

Nende kolme asjaga muudan oma keskkonna hubaseks.

Neid kolme asja hakkan tegema igal hommikul.

Nende kolme asjaga hakkan end regulaarselt hellitama.

Neid kolme kohta külastan eesootaval aastal kindlasti.

Ma hoian ühendust oma lähedastega neil kolmel viisil.

Nende kolme kingitusega autasustan iseenda saavutusi.

EESOOTAV AASTA

MAAGILISED KOLMIKUD TULEVAKS AASTAKS

Tuleval aastal armastan enda juures neid kolme omadust.

Ma olen valmis lahti laskma neist kolmest asjast.

Neid kolme asja tahan enim saavutada.

Need kolm inimest saavad minu jaoks olemas olema ka rasketel aegadel.

Neid kolme asja julgen hakata avastama ja tundma õppima.

Neile kolmele asjale julgen öelda „Ei”.

EELMINE AASTA

MINU EELMISE AASTA OLEMUS

Me elame oma elu läbi erinevate, omavahel seotud aspektide. Heitke pilk allolevatele valdkondadele ja küsige endalt, millised olid olulised sündmused nendes kõigis. Kirjutage üles oma vastused.

ISIKLIK ELU, PERE

KARJÄÄR, ÕPINGUD

SÕBRAD, KOGUKOND

LÕÕGASTUMINE, HOBID, LOOVUS

FÜÜSILINE TERVIS

VAIMNE TERVIS, ENESETEADMINE

HARJUMUSED MIS SIND DEFINEERIVAD

PAREM HOMNE*

* Mida sa tegid sel aastal, et jätta maailm paremasse seisu, kui siis kui sa selle leidsid?

EELMINE AASTA

KUUS LAUSET MINU EELMISE AASTA KOHTA

Kõige targem otsus, mille tegin...

Suurim õppetund...

Suurim risk, mille võtsin...

Aasta suurim üllatus...

Kõige tähtsam asi, mis ma teiste heaks tegin...

Suurim asi, mille lõpetasin...

EESOOTAV AASTA

SELLINE NÄEB VÄLJA MINU JÄRGMINE AASTA

Vaata üle enda eluvaldkonnad ja sea endale järgmiseks aastaks eesmärgid igas valdkonnas. Pane need paberile kirja - see on esimene samm nende realiseerimiseks.

ISIKLIK ELU, PERE

KARJÄÄR, ÕPINGUD

SÕBRAD, KOGUKOND

LÕÕGASTUMINE, HOBID, LOOVUS

FÜÜSILINE TERVIS

VAIMNE TERVIS, ENESETEADMINE

HARJUMUSED MIS SIND DEFINEERIVAD

PAREM HOMNE*

* Mida sa teed tuleval aastal, et jätta maailm paremasse seisu, kui sa selle leidsid?

EESOOTAV AASTA

JULGE UNISTADA SUURELT

Milline sinu eesootav aasta välja näeb? Mis juhtub ideaalsel juhul? Miks saab see olema suurepärase aasta? Kirjuta, joonista, lase oma ootustel minna ja julge unistada.

EELMINE AASTA

KUUS KÜSIMUST EELMISE AASTA KOHTA

Mille üle sa enim uhkust tunned?

Kes on need kolm inimest, kes mõjutasid sind enim?

Kes on need kolm inimest, keda sina enim mõjutasid?

Mida sa polnud võimeline lõpule viima?

Mis on parim asi, mida sa enda kohta avastasid?

Mille üle oled kõige tänulikum?

EELMINE AASTA

PARIMAD MOMENDID

Kirjelda parimaid ja mälestusväärsemaid, nauditavamaid hetki eelmisest aastast. Joonista need siia lehele. Kuidas sa end tundsid? Kes oli seal koos sinuga? Mida te tegite? Mis lõhnu, helisid või maitseid sa mäletad?

EESOOTAV AASTA

2025

EELMINE AASTA

EELMINE AASTA KOLME SÕNAGA

Vali kolm sõna, mis defineerivad sinu eelmist aastat.

RAAMAT MINU EELMISEST AASTAST

Sinu möödunud aastast kirjutati raamat või tehti film. Mis pealkirja sa sellele annaksid?

HÜVASTIJÄTT EELMISE AASTAGA

Kui on veel midagi, mida sa tahaksid öelda või keegi, kellele öelda head aega, tee seda nüüd.

SA OLED NÜÜD EELMISE AASTAGA LÕPETANUD.

Sa oled lõpetanud esimese osa.

Hinga sügavalt sisse. Ja välja.

Puhka veidi.

Kas sulle meeldib YearCompass? Jaga seda oma sõpradega!
Aita meil aidata võimalikult palju inimesi!

<https://yearcompass.com>

EELMINE AASTA

MINU KOLM SUURIMAT SAAVUTUST

Kirjuta oma kolm eelmise aasta suurimat saavutust siia.

Mida sa tegid, et neid saavutada?

Kes aitasid sul eduni jõuda? Kuidas?

MINU KOLM SUURIMAT VÄLJAKUTSET

Kirjuta oma kolm eelmise aasta suurimat väljakutset siia.

Kes või mis aitasid sul nende väljakutsetega toime tulla?

Mida oled sa enda kohta tänu nendele väljakutsetele õppinud?

EELMINE AASTA

ANDESTAMINE

Kas eelmisel aasta juhtus midagi, mis ootab siiani andestamist? Teod või sõnad, mis panid sind halvasti tundma? Ehk oled vihane enda peale? Kirjuta need olukorrad siia. Tee endale heategu ja andesta.

* Kui sa pole veel valmis andestama, märgi see ikkagi üles. See võib teha imesid.

EELMINE AASTA

LAHTILASKMINE

Kas on veel midagi, mida sa tahaksid öelda? On ehk midagi, millel sa pead enne uut aastat minna laskma? Joonista või kirjuta, mõtle ja lase seejärel lahti.