

سال پیش رو

من باور دارم امسال هر چیزی ممکن است.

تاریخ:

امضا

سال پیش رو



ساخته شده توسط داوطلبین Invisible University International و YearCompass
مترجمین: Mohammad Yasin Davoodeh

<https://yearcompass.com/ir>

اگر اشتباه تایپی، نگارشی، ادبی یا نامفهومی مشاهده کردید، لطف کنید و توسط سایت بالا به ما بگویید.

اگر YearCompass را دوست دارید و میخواهید کمک کنید، لطفاً به اینجا مراجعه کنید:

<https://yearcompass.com/support>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license.



2023 « | » 2024

سال پیش رو

حرفم به سال پیش رو

کلمه‌های به عنوان سمبلی و برای تعریف سال پیش رو انتخاب کنید. اگر به انرژی اضافی احتیاج دارید می‌توانید به این کلمه نگاه کنید تا به خاطر بیاورید که بیخیال رویاهایتان نشوید.

آرزوی مخفی

ذهن خود را آزاد کنید. آرزوی مخفی شما برای سال آینده چیست؟

حالا دیگر برنامه‌ریزی سالتان به پایان رسیده است.

اگر عکسی حین پر کردن این دفترچه گرفته‌اید، با خیال راحت می‌توانید این هشتک در کنار آن استفاده کنید:

#yearcompass

دفترچه برنامه‌ریزی سال

این چیست؟

این کتابچه به شما کمک میکند سال گذشته را ارزیابی و سال پیش روی خود را برنامه‌ریزی کنید.

چه فایده‌های برای من دارد؟

برنامه‌ریزی برای تمام سال عادت خوبیست. به شما کمک میکند درباره موفقیتها و غمهایتان آگاهتر شوید و متوجه شوید در بازه یک ساله چه اتفاقاتی میتواند بیفتد. با یاد گرفتن از گذشته می‌توانید آینده خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که اشتباهات گذشته را تکرار نکنید و احساس کنترل بهتری روی زندگی خود داشته باشید.

چه چیزی لازم دارم؟

نسخه اول (نسخه گِرد تنها)

- حداقل سه ساعت بدون وقفه (برای مرور)
- حداقل یک ساعت بدون وقفه (برای برنامه‌ریزی سال)
- تقویم سال پیش
- یک نسخه چاپی از این کتاب کار
- صداقت و گشاده رویی
- مجموعه‌ای از قلم‌های مورد علاقه‌تان

نسخه دوم (نسخه گروهی)

- گروهی افراد الهام بخش (۲-۱۰ نفر)
- حداقل چهار ساعت وقت خلایقیت
- تقویم سال پیش
- یک نسخه چاپی از این کتاب کار
- صداقت و گشاده رویی
- مجموعه‌ای از قلم‌های مورد علاقه‌تان

آماده شو

برس.
آهنگی آرامشبخش بگذارید.
دمنوشی داغ برای خود بریزید.

از تمام توقعهایتان بگذرید.

هر وقت آماده‌اید شروع کنید.

سال پیش رو

شش جمله درباره سال آیندهام

این سال دیگر روی این تعلل نخواهم کرد و یا آنرا پشت گوش میاندازم:

این سال، بیشترین انرژی را از این منبع خواهم گرفت:

این سال، من شجاعت‌ترین خواهم بود وقتی...

این سال، بله خواهم گفت وقتی...

این سال خودم را نصیحت میکنم که...

این سال برای من خاص خواهد بود چراکه...

سال پیش رو

سه قلوهای افسانه‌های سال پیش رو

با این سه مورد اطرافم را برای خودم گرم و نرم خواهم کرد.

هر روز صبح این سه کار را خواهم کرد.

با این سه مورد مرتباً به خودم رسیدگی خواهم کرد.

به این سه مکان را خواهم رفت.

با عزیزانم از طریق یکی از این سه راه ارتباط برقرار خواهم کرد.

با این سه جایزه به موفقیت‌های خودم پاداش میدهم.

سال گذشته

حین مرور تقویمتان

هفته به هفته تقویم سال گذشته را مرور کن. اگر رویداد مهمی، مهمانی خانوادگی، گردش دوستانه‌ای یا یک پروژه مهم دیدی، آنرا اینجا بنویس.

سال گذشته

سال گذشته من درباره این بود

چه جوانبی از حوزههای زیر در سال گذشته* از همه چیز مهمتر بودند؟ چه رویدادها یا اتفاقی بیشترین تأثیر را داشتند؟ مختصراً بیان کنید.

کار، درس، حرفه

زندگی شخصی و خانواده

آرامش، تفریح، خلاقیت

دراپیها (خانه، اشیا)

سلامت، تناسب اندام

دوستان، جامعه

احساسی، معنوی

متفکر

لیست آرزوها**

امور مالی

* جوانب بر اساس آنچه برای شما مهم است تعریف میشوند. تعریف عمدی نداریم.

** در صورتی که این سال به چیزی دست یافتید که همیشه میخواستید.

سال پیش رو

سه قلوهای افسانه‌های سال پیش رو

این سه مورد را درباره خودم دوست خواهم داشت.

من آمدهام تا این سه چیز را رها کنم.

بیشتر از هر چیزی می‌خواهم این سه را به دست بیاورم.

این سه نفر تکیه‌گام در شرایط سخت خواهند بود.

جرئت خواهم کرد این سه چیز را کشف کنم.

قدرت این را خواهم داشت که به این سه مورد نه بگویم.

سال پیش رو

سال آینده من درباره این خواهد بود

در حوزه‌های زیر مهمترین جوانب سال زیر را تعریف کنید*. چه رویدادهایی از همه مهمتر خواهند بود؟ مختصراً بیان کنید.

کار، درس، حرفه

زندگی شخصی و خانواده

آرامش، تفریح، خلاقیت

دراپیها (خانه، اشیا)

سلامت، تناسب اندام

دوستان، جامعه

احساسی، معنوی

متفکر

لیست آرزوها**

امور مالی

* تا اینجا کار هم تعاریف دقیقی نداریم، از صلاحدید خود استفاده کنید.
** اینجا جایی است که میتوانید آن اهدافی را که بالآخره میخواهید بدست بیاورید بنویسید.

سال گذشته

شش جمله درباره سال گذشتهام

عافلانهترین تصمیمی که گرفتم...

بزرگترین درسی که گرفتم...

بزرگترین خطری که به جان خریدم...

بزرگترین غافلگیری سال...

مهمترین کاری که برای دیگران کردم...

بزرگترین چیزی که تکمیل کردم...

سال گذشته

شش سؤال درباره سال گذشتهام

بیشتر از هر چیزی به چه چیزی افتخار میکنید؟

کدام سه فرد بیشتر از همه روی شما تأثیر گذاشتهاند؟

روی کدام سه فرد بیشتر از همه تأثیر گذاشتید؟

چه چیزهایی را نتوانستید تکمیل کنید یا به دست آورید؟

بهترین چیزی که درباره خودتان کشف کردید چه بود؟

بیشتر از هر چیزی برای چه شکرگزاری؟

سال پیش رو

جرئت کن که رویاهای بزرگ بسازی

سال پیش روی شما چطور به نظر میرسد؟ در یک حالت ایدهآل چه چیزی اتفاق میافتد؟ چرا عالی خواهد بود؟ بنویسید، بکشید، از انتظارات خود بزنید و جرئت رویاپردازی کنید.

سال پیش رو

2024

سال گذشته

بهترین لحظات

عالیترین و خاطره‌انگیز، شادترین لحظه سال قبل را توصیف کنید. روی این برگه آنرا بکشید. چه حسی داشتید؟ چه کسی با شما بود؟ چکار میکردید؟ چه بوها، صداها یا طعمهایی را به خاطر دارید؟

سال گذشته

سه تا از بزرگترین دستاوردهای من

سه تا از بزرگترین کارهایی را که در سال گذشته انجام داده‌اید اینجا بنویسید.

چه کاری کردید تا به اینها دست یابید؟

چه کسی کمک کرد تا به این موفقیتها دست یابید؟ چگونه؟

سه تا از بزرگترین چالشهای من

سه تا از بزرگترین چالشهای سال گذشته را بنویسید.

چه کسی یا چه چیزی به شما در حل این چالشها کمک کرد؟

حین غلبه بر این چالشها، در مورد خود چه آموختید؟

سال گذشته

سال گذشته در سه کلمه

سه کلمه برای توصیف گذشته خودت انتخاب کن.

کتاب سال گذشته‌ام

کتابی درباره سال گذشته شما ساخته شده است*. تیتراژ آنرا بنویسید.

* معذرت اگر اشتباه گفتیم و جای آن فیلمی از سالتان ساخته بودند. ببخشید.

خداحافظ سال گذشته

اگر نکته دیگری مانده که میخواهید بنویسید، یا شخص دیگری هست که میخواهید به او بدرود بگویید، الآن زمانش رسیده.

کار شما با سال گذشته تمام شده است.

تازه بخش اول را تمام کرده‌اید.
نفسی عمیق بکشید.

کمی استراحت کن.

اگر YearCompass را دوست دارید و میخواهید کمک کنید، لطفاً به اینجا مراجعه کنید:

<https://yearcompass.com/support>

سال گذشته

رها کردن

آیا چیز دیگری هست که میخواهید بگویید؟ آیا چیزی هست که بخواهید رهایش کنید پیش از اینکه سال نو را آغاز کنید؟ بنویسید یا بکشید، سپس به آن دوباره فکر کنید و از تمامش بگذرید.

سال گذشته

بخشش

آیا حین سال پیش اتفاقی پیش آمد که هنوز نیازمند بخشش است؟ کلمات یا کارهایی که حالتان را بد کردند؟ یا آیا از دست خود ناراحت هستید؟ اینجا بنویسید. به خودتان لطفی کنید و آنها بگذرید.*

* در صورتی که احساس میکنید هنوز آماده نیستید بگذرید، آنرا یادداشت کنید. میتواند معجزه کند.