

# TULEVA VUOSI

---

USKON, ETTÄ TÄNÄ VUONNA KAIKKI ON MAHDOLLISTA.

Päiväys:

allekirjoitus

# YEARCOMPASS



---

Tehty rakkaudella, kansainvälisen tiimin toimesta, Budapestissä, Unkarissa.

<https://yearcompass.com/fi>

Tykkäätkö YearCompassista? Jaa se ystävillesi!  
Auta meitä auttamaan niin montaa ihmistä kuin vain mahdollista.

Jos löydät tekstistä kirjoitus- tai käännösvirheitä tai muitakaan ongelmia,  
ilmoitathan siitä yllä olevalle sivustolle.

---

Tämä työ on lisensoitu Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lisenssin alle.



2024 « | » 2025

# TERVETULOA

---

## MIKÄ TÄMÄ ON?

Se on YearCompass - sinun täysin oma vuosikompassisi, ollaksemme tarkkoja.

Vihkonen, joka auttaa sinua käymään läpi menneen vuoden ja suunnittelemaan seuraavan. Kokoelmalla valikoituja kysymyksiä ja harjoituksia YearCompass auttaa sinua paljastamaan kaavamaisuudet ja suunnittelemaan mahtavan vuoden itsellesi.

Kirjasessa on kaksi selkeää osiota. Ensimmäinen puolisko auttaa sinua arvioimaan, oppimaan ja juhlimaan mennyttä vuottasi. Toinen puolisko taas on täynnä tulevaisuutta. Unelmoit, suunnittelet ja valmistelet saadaksesi kaiken irti uudesta vuodesta.

## MITÄ TARVITSEN VIHKOSEN TÄYTTÄMISEEN?

Kynä, muutama häiriötön tunti keskittymiseen sekä avoin ja rehellinen mieli.

## VOINKO TEHDÄ TÄMÄN RYHMÄSSÄ?

Totta kai voit! Kokoa kaverisi, tulosta vihkoset kaikille ja etsi mukava paikka. Jokaisen kannattaa täyttää oma YearCompass, mutta voitte pitää taukoja keskustellaksenne harjoituksista ja jakaaksenne ajatuksia ja tunteita.

Jos valitset tämän, ota huomioon osallistujien henkilökohtaiset rajat. Jokainen jakaa vain asiat, jotka tuntuvat hyviltä jakaa.

# TULEVA VUOSI

---

## SANANI TULEVALLE VUODELLE

Valitse sana symboloimaan ja määrittelemään tuleva vuotesi. Voit katsoa tätä sanaa, jos joskus tarvitset lisäenergiaa, ja jotta muistat pitää unelmistasi kiinni.

## SALAINEN TOIVEENI

Vapauta mielesi. Mikä on salainen toiveesi tulevalle vuodelle?

## ONNITTELUT, SUUNNITTELIT JUURI TULEVAN VUOTESI!

Ota kuva ja jaa se meidän kanssamme käyttämällä #yearcompass hashtagia.

# TULEVA VUOSI

---

## KUUSI LAUSETTA TULEVASTA VUODESTA

Tänä vuonna en enää viivyttelen...

Tänä vuonna saan eniten energiaa...

Tänä vuonna olen rohkein, kun...

Tänä vuonna sanon kyllä, kun...

Tänä vuonna neuvon itseäni...

Tämä vuosi on minulle erityinen, koska...

# VALMISTAUDU

---

Saavu hetkeen.  
Valitse työkalusi ja ympäristösi  
Sulje silmäsi ja hengitä syvään viisi kertaa.

Päästä irti odotuksistasi.

Aloita kun tunnet itsesi valmiiksi.

# MENNYT VUOSI

## KALENTERIN LÄPIKÄYNTI

Käy viime vuoden kalenterisi läpi viikko viikolta. Jos näet jonkun tärkeän tapahtuman, perhejuhlan, kokoontumisen ystävien kesken tai tärkeän projektin, kirjoita se ylös tähän.

# TULEVA VUOSI

## TULEVAN VUODEN MAAGISET KOLMOSET

Näillä kolmella asialla teen ympäristöni mukavaksi.

Nämä kolme asiaa aion tehdä joka aamu.

Näillä kolmella asialla hemmottelen itseäni säännöllisesti.

Näissä kolmessa paikassa aion vierailla.

Näillä kolmella tavalla aion olla yhteydessä rakkaideni kanssa.

Näillä kolmella lahjalla aion palkita itseni menestyksistäni.

# TULEVA VUOSI

## TULEVAN VUODEN MAAGISET KOLMOSET

Näitä kolme asiaa tulen rakastamaan itsessäni.

Kolme asiaa, joista olen valmis päästämään irti.

Nämä kolme asiaa haluan saavuttaa eniten.

Nämä kolme henkilöä tulevat olemaan tukeni ja turvani vaikeina aikoina.

Näitä kolme uutta asiaa aion uskaltaa kokeilla.

Näille kolmelle asialle uskallan sanoa ei.

# MENNYT VUOSI

## MENNYT VUOTENI OLI NÄITÄ ASIOITA

Käymme elämässämme läpi erillisiä mutta toisiinsa liittyviä asioita. Käy läpi alla olevat alueet ja kysy itseltäsi mitä tärkeitä tapahtumia jokaiseen aiheeseen liittyi. Kirjoita vastaukset ylös.

HENKILÖKOHTAINEN ELÄMÄ, PERHE

AMMATTI, OPINNOT

YSTÄVÄT, YHTEISÖ

RENTOUTUS, HARRASTUKSET, LUOVUUS

FYYSINEN TERVEYS JA KUNTO

MIELENTERVEYS, ITSETUNTEMUS

TAVAT, JOTKA MÄÄRITTELEVÄT SINUT

PAREMPI HUOMINEN\*

\* Mitä sellaista teit tänä vuonna, jonka vuoksi maailma on vähän parempi paikka?

# MENNYT VUOSI

## KUUSI LAUSETTA MENNEESTÄ VUODESTA.

Viisain päätös, jonka tein...

Suurin asia, jonka opin...

Isoin riski, jonka otin...

Vuoden suurin yllätys...

Tärkein asia, jonka tein muille...

Suurin asia, jonka sain valmiiksi...

# TULEVA VUOSI

## TULEVA VUOTENI ON NÄITÄ ASIOITA

Pohdi näitä aiheita ja päätä tavoitteesi jokaiseen seuraavalle vuodelle. Kirjoita ne sivulle ylös - tämä on ensimmäinen askel niiden toteuttamiselle.

HENKILÖKOHTAINEN ELÄMÄ, PERHE

AMMATTI, OPINNOT

YSTÄVÄT, YHTEISÖ

RENTOUTUS, HARRASTUKSET, LUOVUUS

FYYSINEN TERVEYS JA KUNTO

MIELENTERVEYS, ITSETUNTEMUS

TAVAT, JOTKA MÄÄRITTELEVÄT SINUT

PAREMPI HUOMINEN\*

\* Mitä sellaista aiot tehdä ensi vuonna, jonka vuoksi maailmasta tulee vähän parempi paikka?

# TULEVA VUOSI

---

## USKALLA UNELMOIDA SUURIA

Miltä tuleva vuotesi näyttää? Mitä unelmatilanteessa tapahtuu? Miksi siitä tulee mahtavaa? Kirjoita, piirrä, päästä irti odotuksistasi ja uskalla unelmoida.

# MENNYT VUOSI

---

## KUUSI KYSYMYSTÄ MENNEESTÄ VUODESTA

Mistä olet ylpein?

Ketkä kolme ihmistä vaikuttivat sinuun eniten?

Kehen kolmeen ihmiseen sinä vaikutit eniten?

Mitä et onnistunut toteuttamaan?

Mikä on paras asia, jonka huomasit itsessäsi?

Mistä olet kiitollisin?

# MENNYT VUOSI

---

## PARHAAT HETKET

Kuvaile kolme mahtavinta ja mieleenpainuvinta, iloista hetkeä viime vuodelta. Piirrä ne tälle sivulle. Miltä tuntui? Kuka oli kanssasi? Mitä teit? Millaisia hajuja, ääniä ja makuja muistat?

# TULEVA VUOSI

---

2025



# MENNYT VUOSI

## MENNYT VUOSI KOLMELLA SANALLA

Valitse kolme sanaa, jotka määrittelevät menneen vuotesi.

## KIRJA VUODESTANI

Menneestä vuodestasi tehtiin kirja tai elokuva. Mikä on sen otsikko?

## HYVÄSTIT MENNEELLE VUODELLE

Jos haluat vielä kirjoittaa jotain, jos haluat sanoa hyvästit jollekin, tee se tässä.

## MENNYT VUOTESI ON NYT VALMIS.

Sait juuri valmiiksi ensimmäisen osan.

Hengitä syvään.

Pidä pieni tauko.

Tykkäätkö YearCompassista? Jaa se ystäville!  
Auta meitä auttamaan niin montaa ihmistä kuin vain mahdollista.

<https://yearcompass.com>

# MENNYT VUOSI

## KOLME SUURINTA SAAVUTUSTANI

Kirjoita kolme suurinta saavutustasi menneeltä vuodelta tähän.

Mitä teit saavuttaaksesi ne?

Kuka auttoi sinua näiden onnistumisten kanssa? Miten?

## KOLME SUURINTA HAASTETTANI

Kirjoita kolme suurinta haastettasi menneeltä vuodelta tähän.

Kuka tai mikä auttoi sinua selättämään nämä haasteet?

Mitä olet oppinut itsestäsi näitä haasteita läpikäydessä?

# MENNYT VUOSI

---

## ANTEEKSIANTO

Tapahtuiko viime vuonna jotain, joka tarvitsee anteeksiantoa? Tekoja tai sanoja, jotka tekivät olosi huonoksi? Oletko vihainen itsellesi? Kirjoita kaikki tähän. Tee itsellesi hyvin ja anna anteeksi.

\* Jos et ole vielä valmis antamaan anteeksi, kirjoita asia ylös joka tapauksessa. Se voi saada aikaan ihmeitä.

# MENNYT VUOSI

---

## PÄÄSTÄ IRTI

Onko vielä jotain, jota haluat sanoa? Onko jotain, josta sinun täytyy päästä irti, ennen kuin voit aloittaa seuraavan vuotesi? Piirrä tai kirjoita, jonka jälkeen mieti asiaa ja päästä siitä sitten irti.