

השנה שלפניך

אני מאמין/ה שהכל אפשרי השנה.

כותרת

תאריך:

חתימה



נוצר על ידי המתנדבים של YearCompass והאוניברסיטה הבלתי נראית הבינלאומית.
מתרגמים: אלכסנדרה ותם נאור

<https://yearcompass.com/il>

אם אתה מגלה שגיאות הקלדה, טעויות בדקדוק או ביטויים שאינם קיימים, תהיה אדיב ותשלח לנו
שורה דרך האתר הנ"ל.

אם אתם אוהבים את YearCompass, ורוצים לעזור לנו, בבקשה בקר:

<https://yearcompass.com/support>

התוצרת היא ברישיון קריאייטיב קומונס - בלתי שיווקי - רישיון בינלאומי 4.0 ShareAlike



השנה שלפניך

מילותיי לשנה הנכנסת

בחר/י מילה לסימון והגדרת השנה הנכנסת. ניתן להסתכל על המילה הזו אם יש לך צורך בעודף אנרגיה, כדי לזכור לא לוותר על חלומותיך.

משאלה סודית

שחרר/י את דעתך. מהי משאלתך הסודית לשנה הבאה?

כעת סיימת לתכנן את השנה הנכנסת.

אם צילמת תמונה תוך כדי מילוי החוברת, ניתן להשתמש בתג ההקבצה ("האשטאג"):
#yearcompass

חוברת תכנון שנתית

מה זה הדבר הזה?

החוברת הזאת תעזור לך להסתכל אחורה על השנה שחלפה ולתכנן את השנה החדשה.

במה זה מועיל לי?

תכנון שנתי הינו הרגל חיובי. הוא יכול לעזור לך להיות מודע יותר להצלחותיך ולצרותיך, ולגרום לך להבין כמה יכול להתרחש במשך שנה אחת בלבד. למידה מהעבר מאפשרת את תכנון העתיד, על מנת להימנע מחזרה על התנהגות תבניתית ולהרגיש יותר בשליטה על חייך.

מה צריך?

גירסה ראשונה (גירסת זאב בודד)

- לפחות שלוש שעות ללא הפרעות (להסתכל אחורנית).
- לפחות שעה אחת ללא הפרעות (לתכנון השנה)
- לוח שנה של השנה שחלפה
- עותק מודפס של חוברת זו
- כנות ופתיחות
- כמה מהעטים האהובים עלייך

גירסה שניה (גירסה קבוצתית)

- קבוצת אנשים מעוררי השראה (2-10 אנשים).
- לפחות ארבע שעות של יצירתיות
- לוח שנה של השנה שחלפה
- עותק מודפס של חוברת זו
- כנות ופתיחות
- כמה מהעטים האהובים עלייך

תתכוננו.

מגיעים.
שמים קצת מוזיקה מרגיעה.
מכינים משקה חם.
משתחררים מכל הציפיות.

יוצאים לדרך.

השנה שלפניך

ששה משפטים על השנה הנכנסת

השנה לא אדחה יותר

השנה אפיק את מירב האנרגיה מ...

השנה אגלה הכי הרבה אומץ כש...

השנה אומר כן כש...

השנה אייעץ לעצמי...

השנה הזו תהיה מיוחדת עבורי כי...

השנה שלפניך

שלשות קסומות לשנה הבאה.

בעזרת שלוש הדברים האלו אעשה את סביבתי נוחה יותר.

את שלוש הדברים האלו אעשה כל בוקר.

בשלוש הדברים האלו אפנק את עצמי דרך קבע.

בשלוש המקומות האלו אבקר.

בשלוש הדרכים האלה אתחבר אל אהוביי.

בשלוש המתנות האלה אתגמל את הצלחותיי.

השנה שחלפה

תעברו על לוח השנה שלכם

עוברים על לוח השנה, שבוע אחרי שבוע. כשרואים מאורע חשוב, מפגש עם משפחה או חברים, או משימה משמעותית, רושמים את זה פה.

השנה שחלפה

כך נראתה השנה שלי שחלפה

איזה היבט היה החשוב ביותר עבורך בשנה שחלפה בתחומים הבאים? אילו אירועים או מקרים היו המשמעותיים ביותר? סיכום קצר.

עבודה, לימודים, מקצוע

פנאי, תחביבים, יצירה

בריאות, כושר

רגשי, רוחני

דברים שרצית להספיק במהלך חיך.**

החיים האישיים ומשפחה

רכוש (בית, חפצים)

חברים וקהילה

השכלה ודעת

כלכלה

* משמעות הנושאים מוגדרת לפי ראות עיניך. בכוונה לא נתנו להם הגדרה מדויקת.

** במקרה והשגת משהו השנה שתמיד רצית להשיג.

השנה שלפניך

שלוש קסומות לשנה הבאה.

אלו שלושת הדברים שאוהב בעצמי.

בכוונתי להשתחרר משלושת הדברים האלו.

את שלושת הדברים האלו ברצוני להשיג הכי הרבה.

שלושת האנשים האלו יהיו עמודי התווך שלי ברגעים קשים.

את שלושת הדברים האלו אעז לגלות.

לשלושת הדברים האלו יהיה לי את הכוח לסרב.

השנה שלפניך

זהו הנושא המרכזי של שנתי הבאה

הגדרת ההיבטים המשמעותיים ביותר לשנה הבאה בתחומים הבאים*. אילו אירועים יהיו החשובים ביותר? סיכום קצר.

החיים האישיים ומשפחה

עבודה, לימודים, מקצוע

רכוש (בית, חפצים)

פנאי, תחביבים, יצירה

חברים וקהילה

בריאות, כושר

השכלה ודעת

רגשי, רוחני

כלכלה

דברים שרצית להספיק במהלך חיך.**

* אנחנו ממשיכים לא להגדיר במדויק. משמעות ההגדרות נתונה להחלטתך.
** כאן ניתן לפרט את אותם הישגים שבסופו של דבר ברצונך להשיג.

השנה שחלפה

שישה משפטים על השנה שחלפה.

ההחלטה הנבונה ביותר שקיבלתי...

השיעור החשוב ביותר שלמדתי...

הסיכון הגדול ביותר שלקחתי...

ההפתעה הגדולה של השנה...

הדבר המשמעותי ביותר שעשיתי עבור אדם אחר...

הדבר הגדול ביותר שהשלמתי...

השנה שחלפה

שש שאלות על השנה שחלפה.

מה הסב לך הכי הרבה גאווה?

מיהם שלושת האנשים שהשפיעו עליך הכי הרבה?

מיהם שלושת האנשים עליהם השפעת הכי הרבה?

מה לא הספקת להשיג?

מה הדבר הטוב ביותר שגילית על עצמך?

על מה ברצונך להוקיר את התודה הגדולה ביותר?

השנה שלפניך

העזו לחלום בגדול.

כיצד נראית השנה שלפניך? מה יתרחש בתסריט הטוב ביותר? מדוע זה יהיה נפלא? כתיבה או ציור יעזרו לך לשחרר את ציפיותיך ולהעז לחלום.

השנה שלפניך

2025

השנה שחלפה

הרגעים הטובים ביותר.

תיאור הרגעים המשמחים, הגדולים והבלתי נשכחים ביותר בשנה שחלפה. ניתן לצייר אותם על דף זה. כיצד הרגשת? מי היה שם איתך? מה עשית? אילו ריחות, צלילים או טעמים זכורים לך?

השנה שחלפה

שלושת ההישגים הגדולים שלי.

פירוט שלושת ההישגים הגדולים ביותר של השנה שחלפה.

מה עשית על מנת להשיגם?

מי עזר לך להשיג את ההישגים הללו? כיצד?

שלושת האתגרים הגדולים ביותר שלי;

פירוט שלושת האתגרים הגדולים ביותר של השנה שחלפה.

מה או מי עזר לך להתגבר על אתגרים אלו?

מה למדת על עצמך תוך כדי ההתגברות על אתגרים אלו?

השנה שחלפה

השנה שחלפה בשלוש מלים

בחר שלושה מילים להגדרת השנה שחלפה.

הספר של השנה שחלפה.

ספר נכתב על השנה שחלפה עבורך*. תחליט ותרשום את הכותרת שלו

* סליחה אם טעינו, ושנתך הופקה לסרט. מצטערים על טעותנו.

שלוש ולהתראות לשנה שחלפה.

אם יש דבר נוסף שברצונך לכתוב, או משהו שברצונך להיפרד ממנו, זה הזמן לעשות זאת.

סיימת עם השנה שחלפה.

בזה הרגע הגעת לסוף החלק הראשון.
לקחת נשימה עמוקה.

תנוחו מעט.

אם אתם אוהבים את YearCompass, ורוצים לעזור לנו, בבקשה בקר:

<https://yearcompass.com/support>

השנה שחלפה

לשחרר

האם יש דבר מה נוסף שברצונך לומר? האם יש משהו שעליך לשחרר לפני תחילת השנה החדשה? ציור או כתיבה יכולים להקל על המחשבה ולעזור לך לשחרר הכל.

השנה שחלפה

סליחה

האם קרה משהן במהלך השנה שמצריך את סליחתך? מעשים או מלים שגרמו לך להרגיש רע? כעס על עצמך? ניתן לרשום דברים אלו כאן. סליחה תשפר את הרגשתך.*

* גם אם אינך מוכן/ה לסלוח, מומלץ לרשום זאת בכל מקרה. זה מחולל נסים.