

L'ANNO PROSSIMO

CREDO CHE TUTTO SIA POSSIBILE IN QUESTO NUOVO
ANNO.

Data:

firma

Fatto con amore da un team internazionale a Budapest in Ungheria.

<https://yearcompass.com/it>

Ti piace YearCompass? Condividilo con i tuoi amici! Aiutaci ad aiutare più persone possibili.

Siamo di madrelingua Ungherese e questo booklet è una traduzione del nostro lavoro originale.

Se dovessi trovare errori di battitura, grammatica o frasi senza significato, per favore
facci la gentilezza di avvisarci mandandoci un messaggio tramite il sito web sopra.

Opera concessa in licenza Creative Commons

Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale.



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

BENVENUTO/A

CHE COS'È?

È un YearCompass - il tuo YearCompass personale, per essere precisi.

Questo è un libretto che ti aiuta a riflettere sull'anno appena passato e a pianificare l'anno che deve arrivare. Con una serie di domande accuratamente selezionate ed esercizi, YearCompass ti aiuta a capire i tuoi schemi mentali, le tue abitudini e ti aiuta a progettare un fantastico anno nuovo.

Il libretto ha due parti distinte. La prima ti aiuterà a rivedere, celebrare e imparare dall'anno che ti stai lasciando dietro. La seconda metà, invece, è tutta incentrata sul futuro. Sognerai, farai piani e ti preparerai ad ottenere il massimo dal nuovo anno.

COSA DEVO FARE PER COMPLETARE IL LIBRETTO?

Una penna o una matita, qualche ora di concentrazione ininterrotta e una mente aperta e sincera

POSSO FARE QUESTA COSA IN UN GRUPPO?

Certo! Invita i tuoi amici, stampa dei libretti per tutti loro e trova un ambiente confortevole. Ognuno dovrebbe completare il proprio YearCompass individualmente ma potete prendere pause per discutere gli esercizi e condividere pensieri e sentimenti.

Se fai questa cosa, sii consapevole dei limiti del tuo compagno/a. Ognuno di noi deve poter condividere solo le cose con cui si sente a proprio agio.

L'ANNO PROSSIMO

LA MIA PAROLA PER L'ANNO PROSSIMO

Scegli una parola per l'anno prossimo. Ti aiuterà a non smettere di inseguire i tuoi sogni, e potrai usarla quando hai bisogno di un pò di energia in più. Questa parola definirà l'anno prossimo.

DESIDERIO SEGRETO

Libera la mente. Qual è il tuo desiderio segreto per l'anno prossimo?

CONGRATULAZIONI, HAI APPENA PIANIFICATO IL TUO ANNO NUOVO!

Fai una fotografia e condividila usando l'hashtag #yearcompass

L'ANNO PROSSIMO

SEI FRASI SULL'ANNO CHE STA PER COMINCIARE

Quest'anno smetterò di rimandare...

Quest'anno troverò la maggior parte della mia energia...

Quest'anno, dimostrerò tutto il mio coraggio quando...

Quest'anno dirò di sì a...

Per quest'anno, mi dico di...

Quest'anno sarà speciale per me, perché...

PREPARATI

Mettiti comodo.
Prepara i tuoi strumenti e lo spazio intorno a te.
Chiudi gli occhi e fai cinque respiri profondi

Liberati dalle aspettative.

Inizia quando ti senti pronto/a.

L'ANNO PASSATO

RIVEDI IL TUO CALENDARIO

Controlla il calendario dell'anno scorso una settimana alla volta. Se trovi un evento importante, una riunione familiare, un incontro con gli amici o un progetto importante, scrivilo qui.

L'ANNO PROSSIMO

IL MAGICO TRIS DELL'ANNO CHE HO DI FRONTE

Con queste tre cose renderò accogliente il mio ambiente.

Farò queste tre cose ogni mattina.

Con queste tre cose mi coccolerò regolarmente.

Visiterò questi tre luoghi.

Sarò vicino alle mie persone care con queste tre modalità.

Festeggerò i miei successi con questi tre regali.

L'ANNO PROSSIMO

IL MAGICO TRIS DELL'ANNO CHE HO DI FRONTE

Queste sono le tre cose che amerò di me stesso.

Sono pronto/a a lasciare andare queste tre cose.

Queste sono le tre cose che desidero di più ottenere.

Queste tre persone saranno i miei pilastri in tempi difficili.

Queste sono le tre cose che avrò il coraggio di esplorare.

Queste sono le tre cose a cui avrò la forza di dire no.

L'ANNO PASSATO

ECCO UN RIASSUNTO DEL MIO ULTIMO ANNO

Viviamo le nostre vite attraverso aspetti diversi ma collegati tra di loro. Dai un'occhiata alle aree sotto e chiedi a te stesso/a quali sono stati gli eventi significativi in ognuna di esse. Scrivi le tue risposte.

VITA PERSONALE, FAMIGLIA

CARRIERA, STUDI

AMICI, COMUNITÀ

RILASSAMENTO, HOBBY, CREATIVITÀ

SALUTE FISICA, FITNESS

SALUTE MENTALE, AUTOCOSCIENZA

ABITUDINI CHE TI DEFINISCONO

UN DOMANI MIGLIORE*

* Che cos'hai fatto quest'anno per lasciare il mondo migliore di come l'avevi trovato?

L'ANNO PASSATO

SEI FRASI SUL MIO ANNO PASSATO

La decisione più saggia che ho preso...

La lezione più importante che ho imparato...

Il rischio più grosso che ho corso...

La più grande sorpresa dell'anno...

Il più grande supporto che ho dato...

La cosa più importante che ho portato a termine...

L'ANNO PROSSIMO

ECCO COSA SUCCEDERÀ NEL PROSSIMO ANNO

Dai un'occhiata alle diverse aree della tua vita e stabilisci degli obiettivi per il prossimo anno per ognuna di essere. Scrivi questi obiettivi sulla pagina: questo è il primo passo per realizzarli.

VITA PERSONALE, FAMIGLIA

CARRIERA, STUDI

AMICI, COMUNITÀ

RILASSAMENTO, HOBBY, CREATIVITÀ

SALUTE FISICA, FITNESS

SALUTE MENTALE, AUTOCOSCIENZA

ABITUDINI CHE TI DEFINISCONO

UN DOMANI MIGLIORE*

* Che cosa farai nel prossimo anno per lasciare il mondo migliore di come l'hai trovato?

L'ANNO PROSSIMO

ABBI IL CORAGGIO DI SOGNARE IN GRANDE

Che aspetto ha l'anno che hai di fronte? Cosa potrebbe idealmente succedere? Perché sarà grandioso? Scrivi, disegna, lascia stare le aspettative e abbi il coraggio di sognare.

L'ANNO PASSATO

SEI DOMANDE SUL MIO ANNO PASSATO

Che cosa ti rende più fiero?

Chi sono le tre persone che hanno avuto più impatto sulla tua vita?

Chi sono le tre persone sulle quali tu hai avuto più impatto?

Che cosa non sei riuscito a ottenere?

Qual è la cosa migliore che hai scoperto su di te?

Per che cosa ti senti più grato?

L'ANNO PASSATO

I MOMENTI MIGLIORI

Descrivi i momenti più belli, gioiosi e memorabili dell'anno passato. Disegnali su questo foglio. Come ti sentivi? Chi c'era con te? Che cosa stavi facendo? Che profumi, suoni o sapori ti ricordi?

L'ANNO PROSSIMO

2025

L'ANNO PASSATO

L'ANNO SCORSO IN TRE PAROLE

Scegli tre parole per definire l'anno scorso.

IL MIO LIBRO DELL'ANNO SCORSO

È stato fatto un libro o un film sul tuo anno passato. Che titolo gli daresti?

UN SALUTO ALL'ANNO CHE HAI PASSATO

Se c'è qualcos'altro che vorresti scrivere, o qualcuno a cui vorresti dire arrivederci, fallo ora.

HAI FINITO CON L'ANNO SCORSO.

Hai completato la prima parte.
Fai un respiro profondo.

Riposati.

Ti piace YearCompass? Condividilo con i tuoi amici! Aiutaci ad aiutare più persone possibili.

<https://yearcompass.com>

L'ANNO PASSATO

I MIEI TRE PIÙ GRANDI SUCCESSI

Elenca i tuoi tre più grandi successi.

Che cosa hai fatto per ottenerli?

Chi ti ha aiutato ad ottenerli? In che modo?

LE MIE TRE PIÙ GRANDI PROVE

Elenca le tue tre più grandi sfide.

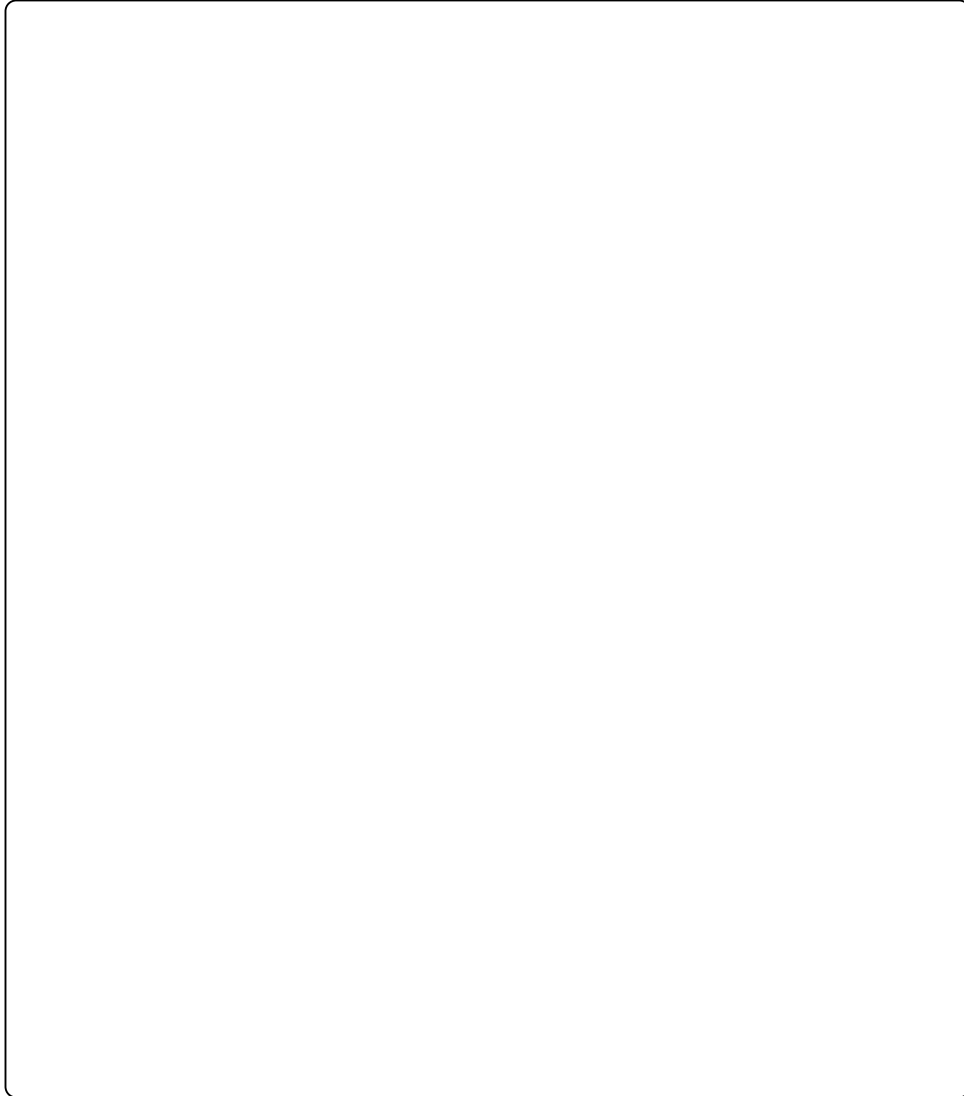
Chi o che cosa ti ha aiutato a superare queste prove?

Che cosa hai imparato di te stesso mentre superavi queste prove?

L'ANNO PASSATO

PERDONO

E' successo qualcosa durante l'ultimo anno, che non è ancora stato perdonato? Un evento, o delle parole che ti hanno fatto soffrire? O sei arrabbiato con te stesso? Scrivilo qui. Fatti del bene, e perdona.*



* Se non ti senti ancora pronto/a per perdonare, scrivilo in ogni caso. Può aiutare molto.

L'ANNO PASSATO

LASCIARE ANDARE

Che cos'altro hai bisogno di definire per chiudere l'anno passato? Quali questioni devi lasciar perdere prima di iniziare l'anno nuovo? Disegna o scrivi, poi analizza e lascia andare tutto.

