

КЕЛЕР ЖЫЛ

Осы жылы жоспарлағанымды жүзеге асыратыныма
сенемін.

Күні:

ҚОЛЫ

Будапештте, Венгрияда халықаралық команда сүйіспеншілігімен жасалған.

<https://yearcompass.com/kz>

Сізге YearCompass ұнай ма? Оны достарыңызбен бөлісіңіз!

Бізге мүмкіндігінше көп адамға көмек көрсетуге көмектесіңіз.

Біз Мажарстан өкілдеріміз және бұл жұмыстың түпнұсқасы мажар тілінде.
Буклетті қолдану кезінде типографиялық, грамматикалық, орфографиялық қателер
тапсаңыз төмендегі вебсайт адресіне жіберулеріңізді сұраймыз.

Бұл жұмыс Creative Commons

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license мен лицензияланған.



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

ҚОШ КЕЛДІҢІЗ

БҰЛ НЕ?

Бұл YearCompass - дәлірек айтқанда, сіздің жеке YearCompass.

Бұл өткен жыл туралы ойлануға және келесі жылды жоспарлауға көмектесетін кітапша. Мұқият таңдалған сұрақтар мен YearCompass жаттығулар жиынтығы өзіңіздің заңдылықтарыңызды ашуға және өзіңіз үшін тамаша жылды жоспарлауға көмектеседі.

Кітапша екі бөліктен тұрады. Бірінші жартысы артта қалған жылды қарап шығуға, сабақ алуға және өз жеңістеріңізді тойлауға көмектеседі. Екінші жартысы, керісінше, болашақ туралы. Сіз армандайсыз, жоспарлайсыз және жаңа жылдан барынша пайда алуға дайындаласыз.

БУКЛЕТТІ ТОЛТЫРУ ҮШІН МАҒАН НЕ ҚАЖЕТ?

Қалам немесе қарындаш, бірнеше сағат үзіліссіз назарды ұстау және ашық, әділетті ақыл.

МЕН БҰНЫ ТОПТА ЖАСАЙ АЛАМЫН БА?

Әрине, сіздің қолыңыздан келеді! Достарыңызды шақырып, олардың барлығына кітапшаларды басып шығарыңыз және ыңғайлы орын табыңыз. Әркім өзінің YearCompass толтыруы керек, бірақ сіз жаттығуларды талқылау және өз ойларыңыз бен сезімдеріңізбен бөлісу үшін үзіліс жасай аласыз.

Егер сіз мұны жасасаңыз, серіктестеріңіздің жеке шекараларын есте сақтаңыз. Әркім өзі бөліскісі келген нәрселермен бөлісуі керек.

КЕЛЕР ЖЫЛ

АЛДАҒЫ ЖЫЛ ҮШІН МЕНІҢ СӨЗІМ

Осы жылдық жоспарларыңды қамтитын және сипаттайтын бір сөз таңда. Осы сөз қойған мақсаттарыңды саған есіңе салатын болады

СЫР ТІЛЕГІҢ

Қиялыңдағы сыр тілегің қандай?

ҚҰТТЫҚТАЙМЫЗ, СЕН ӨЗ ЖЫЛЫҢДЫ ЖОСПАРЛАП ҚОЙДЫҢ!

Фотосуретке түсіріп, оны #yearcompass хэштегінің көмегімен бізбен бөлісіңіз.

КЕЛЕР ЖЫЛ

КЕЛЕСІ ЖЫЛЫМ ЖАЙЛЫ ҚЫСҚАША АЛТЫ СӨЙЛЕМ

Биыл мен бұны кейінге қалдырмаймын...

Осы жылы энергияны мынадан аламын

Осы жылы мынаны іске асыру үшін батылдық танытамын

Осы жылы мына ісімде „Ия” деймін

Осы жылға қатысты өзіме мынандай кеңес берер едім

Осы жыл мен үшін ерекше болады, себебі...

ДАЙЫНСЫҢ БА?

Олай болса кірісейік
Құралдарыңызды және кеңістікті дайындаңыз.
Көзіңді жұм да, бес рет терең тыныс ал

Үміттеріңе еркіндік бер

Өзіңізді дайын сезінген кезде бастаңыз.

ӨТКЕН ЖЫЛ

ӨТКЕН ЖЫЛДЫ КҮНТІЗБЕЛЕП КӨЗ ЖҮГІРТЕЙІК

Өткен жылдың күнтізбелік аптасын қарап шығыңыз. Маңызды оқиғаны, отбасылық кездесуді, достық кездесуді немесе маңызды жобаны көрсеңіз, оны осы жерге жазыңыз.

КЕЛЕР ЖЫЛ

КЕЛЕР ЖЫЛ ҮШІН ҚАЛАУЛЫ ҮШТІК

Осы үш затпен айналамды әдемілеймін.

Осы үш нәрсемен күнде таңертеңмен айналысамын

Осы үш нәрсемен өзімді үнемі еркелетіп тұрамын.

Осы үш жерге сапар етемін.

Осы үш жолмен сүйіктілеріммен қарым-қатынасымды жақсартамын

Осы үш сыйлықты табыстарым үшін өзіме тарту етемін .

КЕЛЕР ЖЫЛ

КЕЛЕР ЖЫЛ ҮШІН ҚАЛАУЛЫ ҮШТІК

Өзімде болған өзім сүйсінетін үш нәрсе.

Осы үш нәрседен бас тартуға дайынмын.

Осы үш нәрсеге қатты қол жеткізгім келеді.

Қиын кезеңдерде осы үш адам тірегім бола алады.

Осы үш нәрсе жайында жаңалық ашамын.

Осы үш нәрсеге жоқ деуге дайынмын.

ӨТКЕН ЖЫЛ

БҰЛ МЕНІҢ ӨТКЕН ЖЫЛЫМ ТУРАЛЫ БОЛДЫ

Біз өмірімізді әр түрлі, бірақ өзара байланысты аспектілер арқылы өткіземіз. Төмендегі аймақтарды қарап шығыңыз және олардың әрқайсысында қандай маңызды оқиғалар болғанын өзіңізден сұраңыз. Жауаптарыңызды жазыңыз.

ЖЕКЕ ӨМІР, ОТБАСЫ

МАНСАП, ОҚУЛАР

ДОСТАР, ҚАУЫМ

РЕЛАКСАЦИЯ, ХОББИ, ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ

ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ, ФИТНЕС

МЕНТАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ, ӨЗІН ТАҢУ

СІЗДІ АНЫҚТАЙТЫН ӘДЕТТЕР

ЕРТЕҢ ЖАҚСЫРАҚ*

* Осы жылы сіз әлемді өзіңіз тапқаннан да жақсы күйде қалдыру үшін не істедіңіз?

ӨТКЕН ЖЫЛ

ӨТКЕН ЖЫЛ ТУРАЛЫ АЙТАР БОЛСАҚ

Қабылдаған ең ақылды шешімім...

Алған ең үлкен сабағым...

Тіккен ең үлкен тәуекелім...

Ең үлкен тосын сый болған жай...

Басқалар үшін жасаған ең маңызды ісім...

Әйтеуір бітірдім-ау деген ісім...

КЕЛЕР ЖЫЛ

Менің келесі жылым осылай өткенін қалаймын

Өміріңіздің салаларын қарастырыңыз және олардың әрқайсысына келесі жылға арналған мақсаттарыңызды жоспарлаңыз. Осы мақсаттарды мына бетке қойыңыз - бұл оларды жүзеге асырудың алғашқы қадамы.

ЖЕКЕ ӨМІР, ОТБАСЫ

МАНСАП, ОҚУЛАР

ДОСТАР, ҚАУЫМ

РЕЛАКСАЦИЯ, ХОББИ, ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ

ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ, ФИТНЕС

МЕНТАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ, ӨЗІН ТАҢУ

СІЗДІ АНЫҚТАЙТЫН ӘДЕТТЕР

ЕРТЕҢ ЖАҚСЫРАҚ*

* Келесі жылы әлемді өзіңіз тапқаннан да жақсы күйде қалдыру үшін не істейсіз?

КЕЛЕР ЖЫЛ

АРМАНДАҒАСЫН ҮЛКЕН ІСТЕРДІ АРМАНДАУ ҚАЖЕТ

Келер жылыңның қалай өткенін қалайсың? Сенше ең керемет дегенде қалай өтуі тиіс? Оны ең керемет қылатын не? Бәрін ең әдемі түрде жаз. Қаласаң суретін сыз. Қиялда, еш тартынба

ӨТКЕН ЖЫЛ

ӨТКЕН ЖЫЛҒА ҚАТЫСТЫ АЛТЫ СҰРАҚ ҚОЙСАҚ

Мақтанатындай бір жағдай болды ма?

Саған өте қатты әсер еткен үш адам?

Сен қатты әсер еткен үш адам?

Аяқтай алмаған істерің?

Өзің жайлы жаңадан таныған ең жақсы нәрсе?

Қатты риза болған жайттар?

ӨТКЕН ЖЫЛ

Ең үздік сәттерің

Өткен жылда басыңнан өткен ең үлкен, есте қаларлық, қуанышты сәттерді айшықтап жібер. Қаласаң суретін сал. Сол кездегі сезімдерінді, жаныңда болған адамдарды, істегендерінді, есінде қалған иістер, дәмдер, дауыстарды да жазсаң болады

КЕЛЕР ЖЫЛ

2025

ӨТКЕН ЖЫЛ

ӨТКЕН ЖЫЛДЫ ҮШ СӨЗБЕН СИПАТТАСАҚ

Өткен жылыңды сипаттайтын үш сөз жаз

Менің өткен жылым жайында кітап

Сіздің өткен жылыңыз туралы кітап немесе фильм түсірілді. Оған қандай атау берер едіңіз?

Қош бол Өткен Жылым!

Әлі де жазар ойың болса, не біреуге айтар сөзің бар шығар? Қоштасатын уақыт келді.

Осылайша жылыңды аяқтадың.

Бірақ бұл тек қана бірінші бөлімі.
Терең бір демінді ал.

Қаласаң демалып ал

Сізге YearCompass ұнай ма? Оны достарыңызбен бөлісіңіз!
Бізге мүмкіндігінше көп адамға көмек көрсетуге көмектесіңіз.

<https://yearcompass.com>

ӨТКЕН ЖЫЛ

Үш ең үлкен жетістігім

Өткен жылыңнан үш ең үлкен жетістігіңді мында жаз.

Осыған жету үшін не істедің?

Осыған жету үшін кім көмектесті? Қалай?

Үш өте қиын келген сәттер

Өткен жылыңнан үш өте қиын келген сәттеріңді жаз.

Осы қиындықтардан өтуге кім көмектесті?

Қиындықтардан өткеніңде , өзіңе қатысты жаңа не білдің?

ӨТКЕН ЖЫЛ

КЕШІРІМ

Кешіруді әлі де қажет ететін өткен жылда болған бір нәрселер бар болса, сені мұңайтқан жағдайлар немесе біреулердің сөздері болса, бәлкім өзіңе ашуың бар шығар, мына бетке жаз да өзіңді кешіріп қой.*

* Егер кешіруге дайын болмасаң, сонда да түртіп қой. Жазып қойсаң да пайдасы тиер.

ӨТКЕН ЖЫЛ

ҚҰТЫЛАТЫН УАҚЫТ КЕЛДІ

Еске түсіретін тағы не бар? Жаңа жылыңды бастамас бұрын, құтылуың керек болған жайттар бар ма? Қаласаң суретін сал, қаласаң жаз. Арылайық бәрінен.