

КЕЛЭЭРКИ ЖЫЛ

Бул жылы баары орундалаарына ишенем.

Дата:

колу

Будапештте, Мажарстанда эл аралык команда
тарабынан чын жүрөктөн жасалган.

<https://yearcompass.com/kg>

YearCompass жактыбы? Досторуң менен бөлүш!
Мүмкүн болушунча көп адамдарга жардам берүүбүзгө көмөктөш.

Эгер кандайдыр бир колдонулбаган сөздөрдү, орфографиялык, грамматикалык же басмадан
кеткен каталарды байкап калсаңыз, сураныч, биздин сайтыбызга бул тууралуу жазып коюңуз.

Бул китепчинин мазмуну Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0
International license менен лицензияланган.



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

Кош келдин

Бул эмне?

Бул YearCompass — тагыраак айтканда, сенин жеке YearCompass'ың.

Бул, өткөн жылга көз чаптырып келээрки жылды пландаштырууга жардам берүүчү китепче. Кылдаттык менен тандалган суроолор жана көнүгүүлөр, YearCompass өткөндү эске алып келээрки жылды пландаштырууга жардам берет.

Китепче эки өзүнчө бөлүктөн турат. Биринчи бөлүгү өткөн жылга көз чаптырып, өткөндөрдөн сабак алууга, белгилөөгө жардам берет. Экинчи бөлүгү келечекке гана тиешелүү, анда сен кыялданып, пландаштырып, келээрки жылдан жакшылык гана көрүүгө камданасың.

Китепчени толтурууга мага эмне керек?

Калем, бир нече сааттык көңүл буруу, ачык жана айкын аң-сезим

Топ менен жасоого болобу?

Албетте болот! Досторуң менен чогулуп, китепчени баарына чыгарып, ылайыктуу жай табыңыз. Ар бирөө өз китепчесин толтуруусу тийиш, бирок ой сезимдериңерди бөлүшүп, акылдашуу үчүн тыныгуу алсаңар болот.

Эгер досторуң менен бирге жасап жаткан болсоң, алардын чектерин эске ал. Ар бирөөңөр бөлүшүүгө даяр болгон нерсеңерди бөлүшүүңөр оң.

Келээрки жыл

Сөздүн күчү

Келээрки жылыңды сыпаттоочу сөздү танда. Кошумча күч-кубатка муктаж болуп турганда бул сөздү көрүп, кыялыңдан баш тартпайсың.

Сырдуу тилек.

Элестериңе мейкин бер. Келээрки жылдагы сырдуу тилегиң?

Куттуктайбыз, жылыңды пландаштырып бүттүң!

Сүрөткө тартып хэштегин колдонуп #yearcompass биз менен бөлүш.

КЕЛЭЭРКИ ЖЫЛ

КЕЛЭЭРКИ ЖЫЛЫМ ТУУРАЛУУ АЛТЫ СҮЙЛӨМ

Бул жылы эртеңкиге калтырбайм.

Бул жылы күч-кубатымды ... алам.

Бул жылы жасоодо эрктүү болом.

Бул жылы „ооба” деп айтам.

Бул жылы өзүмө берээр кеңешим...

Бул жыл мага өзгөчө болот анткени...

ДАЯРДАН

Камдан.
Курал жана айлананды ылайыктап ал.
Көзүңдү жум да терээң дем ал.

Үмүттөрүңдү жайына кой.

Даяр болгонунда башта.

ӨТКӨН ЖЫЛ

ЖЫЛНААМАНЫ КАРАП ЧЫК

Былыркы жылнааманын ар бир жумасын кылдаттык менен карап чык. Эгер олуттуу ишчара, достор же үй-бүлөлүк кездешүү, же болбосо маанилүү иш болгон болсо, бул жерге жаз.

КЕЛЭЭРКИ ЖЫЛ

КЕЛЭЭРКИ ЖЫЛДЫН ҮЧ КЕРЕМЕТИ

Бул үч нерсе менен өзүмө ыңгай түзөм.

Бул үч нерсени күнүгө эртең менен аткарам.

Бул үч нерсе менен маанайымды көтөрөм.

Бул үч жерге барам.

Жакын адамдарым менен бул үч жол менен катышам.

Ийгиликке жеткенде өзүмө бул үч белекти берем.

Келээрки жыл

Келээрки жылдын үч керемети

Ушул үч сапатымды жакшы көрөм.

Бул үчөөнөн баш тартууга даярмын.

Баарынан ушул үчөөнө жетсем дейм.

Оор күндөрдө бул үч киши таянаар тоом болот.

Бул үч нерсени жасап көрөм.

Бул үч нерсеге „жок” деп айтканга эрким жетет.

Өткөн жыл

Өткөн жылым ушундай өтүптүр

Жашообуз ар түрдүү бирок бири-бири менен байланышкан бөлүктөрдөн турат. Төмөнкү багыттарды карап чыгып алардын ар биринде кандай маанилүү окуялар болгонун эстеп көр. Жоопторунду жаз.

ЖЕКЕ ЖАШОО, ҮЙ-БҮЛӨ

МАНСАП, БИЛИМ

ДОСТОР, КАТЫШТАР

ЭС АЛУУ, ХОББИ, ЧЫГАРМАЧЫЛЫК

ДЕН СОЛУК, ФИТНЕС

ПСИХИКАЛЫК ДЕН СОЛУК, ӨЗҮНДҮ ТААНУУ

СЕНИ СЫПАТТАГАН АДАТТАРЫҢ

ЖАРКЫН КЕЛЕЧЕК*

* Бул жылы дүйнөнү жакшыртуу үчүн эмне кылдың?

ӨТКӨН ЖЫЛ

ӨТКӨН ЖЫЛЫМ ТУУРАЛУУ АЛТЫ СҮЙЛӨМ

Кабыл алган эң акылдуу чечимим...

Алган эң чоң сабагым...

Кылган эң чоң тобокелим...

Жылдын эң чоң күтүлбөгөн белеги...

Башкалар үчүн жасаган эң маанилүү ишим...

Аягына чыгарган эң чоң ишим...

КЕЛЭЭРКИ ЖЫЛ

КЕЛЭЭРКИ ЖЫЛЫМДЫН УШУНДАЙ БОЛУУСУН КААЛАЙТ ЭЛЕМ

Жашоондун баардык багыттарына көз чаптырып, келээрки жылга ар бирөөнө максаттарыңды кой. Максаттарыңды бул бетке жаз --- бул демек аларды ишке ашыруунун биринчи кадамы.

ЖЕКЕ ЖАШОО, ҮЙ-БҮЛӨ

МАНСАП, БИЛИМ

ДОСТОР, КАТЫШТАР

ЭС АЛУУ, ХОББИ, ЧЫГАРМАЧЫЛЫК

ДЕН СОЛУК, ФИТНЕС

ПСИХИКАЛЫК ДЕН СОЛУК, ӨЗҮҢДҮ ТААНУУ

СЕНИ СЫПАТТАГАН АДАТТАРЫҢ

ЖАРКЫН КЕЛЕЧЕК*

* Бул жылы дүйнөнү жакшыртуу үчүн эмне кыласың?

Келээрки жыл

Кыялың бийик болсун

Келээрки жылыңдын кандай болуусун каалайт элең? Эң эле сонун дегенде кандай болот? Сонундугу эмнеде? Жаз, сүрөтүн тарт, өзүңдү чектебе, кыялдан.

Өткөн жыл

Өткөн жылым тууралуу алты суроо

Баарынан көп эмне менен сыймыктанасың?

Сага баарынан көп таасир берген үч адам?

Сен баарынан көп таасир берген үч адам?

Эмнени аягына чыгара албай калдың?

Өзүң тууралуу жаңыдан билген эң жакшы нерсе?

Баарынан эмнеге ыраазысың?

ӨТКӨН ЖЫЛ

Эң сонун көз ирмемдер

Өткөн жылдын эсте калаарлык, эң мыкты жана жагымдуу учурларын жаз. Кааласаң сүрөтүн тарт. Кандай сезимдер болду эле? Жаныңда ким бар эле? Эмне кылып жаттың эле? Эсинде кайсы жыт, добуш же даам калды?

КЕЛЭЭРКИ ЖЫЛ

2025

ӨТКӨН ЖЫЛ

ӨТКӨН ЖЫЛ ҮЧ СӨЗ МЕНЕН

Өткөн жылыңды сыпаттай турган үч сөздү танда.

ӨТКӨН ЖЫЛЫМДЫН КИТЕБИ

Өткөн жылың жөнүндө китеп же тасма чыкты дейли. Кандай атайт элең?

Кош бол, өткөн жылым!

Дагы жазаар сөзүң же коштошоор бирөөң болсо, маалы келди.

ОШЕНТИП ӨТКӨН ЖЫЛЫҢДЫ АЯКТАДЫҢ.

Бул али биринчи эле бөлүгү.
Терең дем ал.

Бир аз эс алып ал.

YearCompass жактыбы? Досторуң менен бөлүш!
Мүмкүн болушунча көп адамдарга жардам берүүбүзгө көмөктөш.

<https://yearcompass.com>

ӨТКӨН ЖЫЛ

Үч эң чоң жетишкендигим

Өткөн жылдагы эң чоң үч жетишкендигинди жаз.

Ага жетүү үчүн эмне кылдың?

Бул ийгиликтерге жетүүгө ким жардам берди? Кандайча?

Үч эң чоң кыйынчылыгым

Өткөн жылдагы үч эң чоң кыйынчылыгыңды жаз.

Ал кыйынчылыктарды жеңүүгө ким же эмне жардам берди?

Кыйынчылыктар менен күрөшүп жатып, өзүң тууралуу эмнени билдің?

ӨТКӨН ЖЫЛ

КЕЧИРҮҮ

Өткөн жылдын ичинде кечирүүнү талап кылган бир нерсе болду беле? Сени кайгыга салган мамиле же сөз? Же өзүңө нааразысыңбы? Бул жерге жаз. Өзүңө бир жакшылык кыл да кечир.*

* Кечирүүгө даяр эмес болсоң деле баары бир жазып кой. Кереметтин күчүн сына.

ӨТКӨН ЖЫЛ

КОЕ БЕРҮҮ

Айтылбай калган сөздөр барбы? Жаңы жылды баштоодон мурда эмнеден кутулуун керек? Сүрөтүн тарт же жөн эле жаз, анан ойлонуп туруп баарын кое бер.