

MANO NAUJI METAI

AŠ TIKIU, KAD VISKAS ŠIAIS METAIS ĮMANOMA.

Data:

Parašas

Sukūrė savanoriai iš YearCompass ir Invisible University International.

Išvertė: Mindaugas Juodaitis, Raminta Juodaitienė ir pozityvių žmonių komanda

<https://yearcompass.com/lt>

Should you discover any typos, mistakes in grammar or nonexistent expressions
be kind and drop us a line via the above website.

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<http://yearcompass.com/support>

This work is licensed under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license.



MANO NAUJI METAI



2024 « | » 2025

METŲ PLANUOKLIS

KAS TAI YRA?

Šis planuoklis padės tau peržvelgti praėjusius metus ir susiplanuoti ateinančius metus.

KODĖL TAI YRA GERAI MAN?

Planuoti metus į priekį yra geras įprotis. Tai padėda peržvelgi tavo pasiekimus ir nesėkmes bei suprasti kiek daug gali įvykti per vienerius metus. Mokantis iš praeities gali suplanuoti savo ateitį taip, kad nekartotum tų pačių klaidų ir labiau kontroliuotum savo gyvenimą.

KO MAN REIKĖS?

1 VERSIJA (VIENIŠO VILKO VERSIJA)

- bent 3 valandų netrukdomo laiko (peržvelgti praėjusius metus)
- bent 1 valanda netrukdomo laiko (suplanuoti metus)
- praėjusių metų kalendoriaus
- atspausdintos šio planuoklio versijos
- sąžiningumo ir atvirumo
- tavo mėgstamų rašiklių rinkinio

2 VERSIJA (GRUPINĖ VERSIJA)

- įkvepiančių žmonių grupės (2-10 asmenys)
- bent 4 kūrybiškų valandų
- praėjusių metų kalendoriaus
- atspausdintos šio planuoklio versijos
- sąžiningumo ir atvirumo
- tavo mėgstamų rašiklių rinkinio

MANO NAUJI METAI

MANO ŽODIS ATEINANTIEMS METAMS

Išsirink žodį, kuris simbolizuos tavo naujus metus. Tau šis žodis suteiks antrą kvėpavimą ir neleis pasiduoti bei atsisakyti savo svajonių.

SLAPTAS NORAS

Išlaisvink vaizduotę. Kokie yra tavo slapti norai kitiems metams?

TU PABAIGEI PLANUOTI SAVO METUS.

Jei nusifotografavai pildydamas planuotę, gali naudoti hashtag'ą:
#yearcompass

MANO NAUJI METAI

ŠEŠI SAKINIAI APIE MANO ATEINANČIUS METUS

Šiais metais aš daugiau neatidėliosiu...

Šiais metais daugiausiai pasisėmsiu energijos iš...

Šiais metais turėsiu daugiausiai drąsos, kai...

Šiais metais pasakysiu TAIP, kai...

Šiais metais aš sau patariu...

Šie metai man bus ypatingi, nes...

PASIRUOŠK

Nusiteik.
Pasileisk atpalaiduojančios muzikos.
Pasidaryk kažką šilto atsigerti.

Paleisk visus savo lūkesčius.

Pradėk kai esi pasiruošęs.

PRAĖJĘ METAI

PERŽIŪRĖK SAVO KALENDORIŲ

Peržvelk savo praeitų metų kalendorių, savaitė po savaitės. Jei randi svarbų įvykį, draugų ar šeimos susitikimus ar svarbią užduotį, pasižymėk čia.

MANO NAUJI METAI

MAGIŠKI ATEINANČIŲ METŲ TREJETAI

Trys dalykai, kurie mano aplinką padarys jaukesne.

Trys dalykai, kuriuos darysiu kiekvieną rytą.

Trys dalykai, kuriais nuolat save lepinsiu.

Trys vietos, kurias aplankysiu.

Trys budai, kaip kursiu ryšį su savo artimiausiais žmonėmis.

Trys dovanos apdovanoti save už pasiekimus

MANO NAUJI METAI

MAGIŠKI ATEINANČIŲ METŲ TREJETAI

Trys dalykai kuriuos mylėsiu savyje.

Esu pasiruošęs paleisti ir pamiršti šiuos tris dalykus.

Trys dalykai, kuriuos labiausiai norėčiau pasiekti.

Šie trys žmonės bus mano atrama sunkiais momentais.

Trys dalykai, kuriuos išdrįsiu išbandyti.

Trys dalykai, kuriems turėsiu jėgų pasakyti NE.

PRAĖJĘ METAI

TAIP ATRODĖ MANO PRAĖJĘ METAI

Kokie aspektai tau buvo svarbiausi praėjusiais metais išvardintose srityse*? Kokie įvykiai buvo patys svarbiausi? Trumpai aprašyk.

ASMENINIS GYVENIMAS IR ŠEIMA

DARBAS, STUDIJOS, PROFESIJA

MATERIALŪS DALYKAI (NAMAI, DAIKTAI)

POILSIS, HOBIAI, KŪRYBA

DRAUGAI, BENDRUOMENĖ

SVEIKATA, FIZINĖ BŪKLĖ

INTELEKTUALŪS DALYKAI

EMOCINIAI IR DVASINIAI DALYKAI

FINANSAI

GYVENIMO TIKSLAI**

* Šie aspektai apibrėžia tai, kas svarbu tau. Mes tikslingai neduodame apibrėžimo.

** Jei pasiekei šiais metais kažką tokio, ko norėjai visą gyvenimą.

PRAĖJĘ METAI

ŠEŠI SAKINIAI APIE MANO PRAĖJUSIUS METUS

Išmintingiausias mano sprendimas...

Didžiausia išmokta pamoka...

Didžiausia patirta rizika...

Didžiausias metų siurprizas...

Svarbiausias dalykas, ką padariau dėl kitų...

Svarbiausias dalykas, kurį užbaigiau...

MANO NAUJI METAI

TAIP ATRODYS MANO ATEINANTYS METAI

Aprašyk svarbiausius ateinančių metų aspektus šiose srityse*. Kokie įvykiai bus patys svarbiausi? Trumpai apibendrink.

ASMENINIS GYVENIMAS IR ŠEIMA

DARBAS, STUDIJOS, PROFESIJA

MATERIALŪS DALYKAI (NAMAI, DAIKTAI)

POILSIS, HOBIAI, KŪRYBA

DRAUGAI, BENDRUOMENĖ

SVEIKATA, FIZINĖ BŪKLĖ

INTELEKTUALŪS DALYKAI

EMOCINIAI IR DVASINIAI DALYKAI

FINANSAI

GYVENIMO TIKSLAI**

* Mes vis dar neturime konkretaus apibrėžimo. Turi pilną laisvę, kaip traktuosi.

** Čia gali užrašyti tikslus, kuriuos tikrai nori pasiekti.

MANO NAUJI METAI

IŠDRĮSK SVAJOTI DIDELIU MĄSTELIU

Kaip ateinantys tavo metai atrodys? Kas įvyks idealiu atveju? Kodėl šie metai bus puikūs? Parašyk, nupiešk, išsilaisvink iš lūkesčių išdrįsk pasvajoti.

PRAĖJĘ METAI

ŠEŠI KLAUSIMAI APIE MANO PRAĖJUSIUS METUS

Kuom tu labiausiai didžiuojiesi?

Kokie trys žmonės labiausiai padarė TAU įtaką?

Kuriems trimis žmonėms labiausiai TU padarei įtaką?

Ko tau nepavyko pasiekti?

Koks yra geriausias dalykas, kurį išsiaiškinai apie save?

Už ką esi labiausiai dėkingas?

PRAĖJĘ METAI

GERIAUSI MOMENTAI

Aprašyk savo geriausius, labiausiai įsimintinus ir džiugiausius praėjusių metų momentus. Aprašyk ar nupiešk juos ant šio lapo. Kaip jauteisi? Kas buvo kartu su tavim? Ką veikėt? Kokius kvapus, garsus ar skonius atsimeni?

MANO NAUJI METAI

2025

PRAĖJĘ METAI

PRAĖJĘ METAI TRIM ŽODŽIAIS

Pasirink tris žodžius, kad apibūdintum praėjusius metus.

METŲ KNYGA

Buvo išleista knyga apie tavo praėjusius metus*. Parašyk, koks jos pavadinimas.

* Atsiprašome, jei suklydome ir tai buvo filmas, o ne knyga ;)

ATSISVEIKINIMAS SU PRAĖJUSIAIS METAIS

Ar dar yra kažkas, ką norėtum parašyti ar kažkas, su kuo norėtum atsisveikinti.
Parašyk dabar.

SVEIKINU APŽVELGUS PRAĖJUSIUS METUS.

Tu kątik pabaigei pirmąją dalį.
Giliai įkvėpk...

Truputėlį pailsėk.

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<http://yearcompass.com/support>

PRAĖJĘ METAI

TRYŠ MANO DIDŽIAUSI PASIEKIMAI

Parašyk savo tris didžiausius praėjusių metų pasiekimus.

Ką padarei, kad juos pasiektum?

Kas tau padėjo? Kaip?

TRYŠ MANO DIDŽIAUSI IŠŠŪKIAI

Parašyk savo tris didžiausius praėjusių metų iššūkius.

Kas tau padėjo įveikti šiuos iššūkius?

Ką apie save sužinojai įveikdamas kliūtis?

PRAĖJĘ METAI

ATLEIDIMAS

Ar yra likę kažkas iš praėjusių metų, už ką turėtum atleisti? Kokie veiksmai ar žodžiai tave vis dar skaudina? O gal tu pyksti ant savęs? Užrašyk viską čia. Padaryk gera sau ir atleisk.*

* Net jei neesi pasiruošęs atleisti, vis tiek užrašyk. Kartais atsitinka stebuklai.

PRAĖJĘ METAI

PALEIDIMAS

Ar yra dar kažkas, ką turi pasakyti? Kažkas, nuo ko nori išsilaisvinti prieš pradedant naujus metus? Nupiešk arba parašyk, apgalvok – ir paleisk.