

# NĀKAMAIS GADS

ES TICU, KA ŠOGAD IR IESPĒJAMS PILNĪGI VISS.

Datums:

paraksts

Izstrādājuši brīvprātīgie no YearCompass un Invisible University International.

*Tulki: Aleksis Pauls Lindemanis*

<https://yearcompass.com/lv>

Šis buklets ir ungāru oriģinālā darba tulkojums. Ja Tu atrodi kādas gramatikas kļūdas vai arī tev šķiet, ka kāds izteiciens varētu būt iztulkots labāk, padod ziņu un mūsu mājaslapu.

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

<http://yearcompass.com/support>

Šis darbs ir licencēts saskaņā ar Creative Commons  
Atsaucoties-Nekomerciāli-Nemainot licenci 4.0 Internacionāls Licenci.



# NĀKAMAIS GADS



2024 « | » 2025

# BUKLETS GADA PLĀNOŠANAI

## KAS TAS IR?

Šis buklets palīdzēs Tev atskatīties uz pagājušo gadu un plānot nākamo.

## KĀPĒC TEV TAS IR NEPIECIEŠAMS?

Plānot savu gadu ir labs ieradums. Tas tev liek redzēt savus sasniegumus un kritumus, un palīdz saprast tieši cik daudz notiek tikai viena gada laikā. Mācoties no pagātnes kļūdām, Tu vari izplānot savu nākotni tā, lai neatkārtotu pagātnes kļūdas un justos pilnīgā kontrolē pār savu dzīvi.

## KAS TEV IR NEPIECIEŠAMS?

### VIENTUĻĀ VILKA VERSIJA.

- Trīs stundas netraucēta laika, lai atskatītos uz pagājušo gadu.
- Stunda netraucēta laika, lai izplānotu nākamo gadu.
- Pagājušā gada kalendārs (plānotājs)
- Šis buklets, vēlams izdrukāts
- Godīgums un atklātība
- Savas mīlākās pildspalvas

### GRUPVEIDA PASĀKUMS

- Iedvesmojošs bariņš ļaužu (2-10 cilvēki)
- Vismaz četras stundas radoša laika.
- Pagājušā gada kalendārs (plānotājs)
- Šis buklets, vēlams izdrukāts
- Godīgums un atklātība
- Savas mīlākās pildspalvas

# NĀKAMAIS GADS

## MANS GADA Vārds

Izvēlies vārdu, kas simbolizēs un definēs Tavu gadu. Lai gūtu enerģiju un nepadotos, Tev atliks tikai uzvest acis šim vārdam.

## SLĒPTĀKĀ VĒLME.

Padomā, kas ir tava slēptākā vēlme, kam ir jāpiepildās nākamajā gadā.

## Tavs Gads ir izplānots

Ja Tu uzņēmi bildi, pildot šo bukletu, droši izmanto mirkļbirku:  
*#yearcompass*

# NĀKAMAIS GADS

## SEŠI TEIKUMI PAR MANU NĀKAMO GADU

Šogad es vairs nevilcināšos...

Visvairāk enerģiju es šogad gūšu no...

Šogad es uzvedīšos visdrosmīgāk, kad...

Šogad es piekritīšu, kad...

Šogad, es sev iesaku...

Šis gads man būs īpašs, jo...

# GATAVĪBU

Esi šeit.  
Uzslēdz kādu patīkamu skaņdarbu.  
Paņem kādu siltu dzērienu.

Nedomā par to, kas tevi sagaida.

Vari sākt, kad vēlies.

# PAGĀJUŠAIS GADS

## KALENDĀRA CAURSKATĪŠANA

Pārskirsti savu pagājušā gada kalendāru (vai plānotāju). Izej cauri katrai nedēļai. Ja tu redzi kādu nozīmīgu pasākumu, draugu vai ģimenes sanākšanu, vai arī kādu darbiņu, kas paveikts, pieraksti to šeit.

# NĀKAMAIS GADS

## NĀKAMĀ GADA TRĪSVIENĪBA.

Es apradišu ar šīm trīs lietām.

Katru rītu es izdarišu šīs trīs lietas.

Es sevi lutināšu ar šīm trīs lietām.

Es apmeklēšu šīs trīs vietas.

Es uzturēšu kontaktus ar saviem mīļotajiem cilvēkiem šajos trijos veidos

Par saviem sasniegumiem es sevi apbalvošu ar šīm trijām dāvanām.

# NĀKAMAIS GADS

## NĀKAMĀ GADA TRĪSVIENĪBA.

Sevī es mīlēšu šīs trīs lietas.

Esmu gatavs atbrīvoties no šīm trīs lietām.

Trīs vissvarīgākie sasniegumi.

Šie trīs cilvēki būs mans balsts.

Es atļaušos atklāt šīs trīs lietas.

No šīm trīs lietām es spēšu atteikties.

# PAGĀJUŠAIS GADS

## MANS PAGĀJUŠAIS GADS.

Kas Tev bija vissvarīgākais šajās dzīves jomās? \* Kuri notikumi bija paši svarīgākie? Īsi apkopo savas domas.

PERSONĪGĀ DZĪVE UN ĢIMENE

DARBS, STUDIJA, PROFESIJA

IEDZĪVE (MĀJAS, MANTAS)

ATPŪTA, HOBIJS, RADOŠUMS

DRAUGI UN KOPIENA

VESELĪBA UN FITNESS

INTELEKTUĀLI

EMOCIJAS, GARĪGUMS

FINANSES

PIRMSNĀVES SARAKSTS \*\*

\* Tu pats definē savas vērtības, mēs to nespējam izdarīt

\*\* Ja nu tu pagājušajā gadā izdarīji ko tādu, kas pirms nāves bija obligāti jāizdara!

# PAGĀJUŠAIS GADS

## SEŠI TEIKUMI PAR MANU IEPRIEKŠĒJO GADU

Mans gudrākais lēmums bija...

Vissvarīgāko mācību es saņēmu...

Mans vislielākais risks...

Gada lielākais pārsteigums...

Visnesavtīgākā lieta, ko es izdarīju kādam citam...

Mans svarīgākais pabeigtais darbs...

# NĀKAMAIS GADS

## ŠĀDS BŪS MANS NĀKAMAIS GADS

Definē par ko būs Tavs nākamais gads šajās dzīves jomās.\* Kuri notikumi būs vissvarīgākie? Viegli apkopo.

PERSONĪGĀ DZĪVE UN ĢIMENE

DARBS, STUDIJAS, PROFESIJA

IEDZĪVE (MĀJAS, MANTAS)

ATPŪTA, HOBIJS, RADOŠUMS

DRAUGI UN KOPIENA

VESELĪBA UN FITNESS

INTELEKTUĀLI

EMOCIJAS, GARĪGUMS

FINANSES

PIRMSNĀVES SARAKSTS\*\*

\* Vēljam, mums nav definīcijas. Viss atkarīgs no Tevis.

\*\* Šeit tu atzīmē mērķus, ko Tu vēlies sasniegt.

# NĀKAMAIS GADS

## ATĻAUJIES SAPNOT LIELUS SAPŅUS

Kā izskatās tavs nākamais gads? Kāds tas izskatīsies, ja viss notiks tieši tā, kā tu vēlies? Kādēļ nākamais gads būs lielisks? Raksti, zīmē, atbrīvojies un atļauj sev sapņot.

# PAGĀJUŠAIS GADS

## SEŠI JAUTĀJUMI PAR MANU PAGĀJUŠO GADU

Par ko Tu visvairāk lepojies?

Kuri bija trīs galvenie cilvēki, kas tevi ietekmēja?

Kurus trīs cilvēkus Tu visvairāk ietekmēji?

Ko Tu nespēji sasniegt/pabeigt?

Vissatraucošākā lieta, ko tu atklāji par sevi?

Par ko Tev ir vislielākā pateicība?

# PAGĀJUŠAIS GADS

## LABĀKIE BRĪŽI

Paskaidro savu lieliskākos, neaizmirstamākos un jautrākos brīžus no pagājušā gada. Uzzīmē tos un šīs lapas. Kā tie Tev lika justies? Ar ko Tu biji kopā? Ko jūs darījāt? Kādas skaņas, smaržas vai garšas tu spēj atminēties?

# NĀKAMAIS GADS

2025



# PAGĀJUŠAIS GADS

## PAGĀJUŠAIS GADS TRĪS VĀRDOS

Izvēlies trīs vārdus, kas raksturo Tavu pagājušo gadu.

## MANA GADA GRĀMATA

Par Tavu pagājušo gadu ir sarakstīta grāmata\*, kāds ir tās nosaukums?

\* Atvainojos, ja es sajaucu, un par Tavu gadu uzņēma filmu.

## ĀTVADAS NO IEPRIEKŠĒJĀ GADA

Ja ir palicis vēl kas, ko Tu vēlētos pierakstīt, vai kāds, no kā jāatvadās, izdari to tagad.

## PAGĀJUŠAIS GADS IR NOSLĒGTS.

Pirmā daļa pabeigta.  
Ievelc dziļu elpu

Atpūties

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

<http://yearcompass.com/support>

# PAGĀJUŠAIS GADS

## MANI TRĪS LIELĀKIE SASNIEGUMI

Saraksti savu trīs lielākos pagājuša gada sasniegumus šeit.

Ko Tu darīji, lai spētu tos sasniegt?

Kurš un kā palīdzēja Tev to izdarīt?

## MANI TRĪS LIELĀKIE IZAICINĀJUMI

Uzraksti savus trīs lielākos izaicinājumus, ar kuriem tev pagājušā gadā nācās saskarties.

Kas Tev palīdzēja šos izaicinājumus pārvarēt?

Ko Tu iemācījies, tos pārvarot?

# PAGĀJUŠAIS GADS

## PIEDOŠANA.

Vai pagājušā gadā notika kas tāds, kas vēl būtu jāpiedod? Darbi vai vārdi, kas Tevi aizskāra? Varbūt Tev ir dusmas uz sevi? Droši, pieraksti to šeit. Izdari sev pakalpojumu un piedod.\*

\* Pat ja Tu vēl nevēlies piedot, tāpat pieraksti to. Rezultāts būs.

# PAGĀJUŠAIS GADS

## ATLAID.

Vai ir vēl kas tāds, ko ir nepieciešams pateikt? Kas tāds, no kā ir jātiek vaļā pirms jaunā gada sākšanas? Uzzīmē, pieraksti un padomā par to. Un atlaid.