

येते वर्ष

या वर्षी काहीही शक्य असल्याची मला खात्री आहे.

तारीख:

सही

बुडापेस्ट, हंगेरी मधील आंतरराष्ट्रीय चमूने प्रेमाने तयार केलेले.

<https://yearcompass.com/mr-in>

तुम्हाला YearCompass आवडले का?
अधिकाधिक लोकांपर्यंत हे पोहोचवायला आमची मदत करा.

तुम्हाला जर काही लिखाणातल्या चुका, व्याकरणातल्या चुका
आढळल्या तर आम्हास वरच्या संकेत स्थळावर अवश्य कळवावे.

हे साहित्य Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0
या लाईसन्स च्या अनुषंगाने.



YEARCOMPASS



2025 « | » 2026

स्वागत आहे

हे काय आहे?

हा एक YearCompass वर्ष दिग्दर्शक आहे तुमचा स्वतःचा वर्षाचा दिग्दर्शक.

ही पुस्तिका तुम्हाला मागिल वर्षाचे अवलोकन करायला आणि पुढच्या वर्षाचे नियोजन करायला मदत करते. या काही निवडक प्रश्नांच्या आणि कृतींच्या माध्यमाने YearCompass तुमच्या जगण्यातले पॅटर्न शोधून काढायला आणि पुढच्या वर्षाची संरचना करायला मदत करते.

या पुस्तिकेचे दोन विभाग आहेत. पहिला विभाग तुम्हाला मागचे वर्षाचे अवलोकन करायला, त्यातून शिकायला आणि ते साजरे करायला मदत करेल. दुसरा विभाग भविष्यासाठी आहे

पुस्तिका भरून काढायला मला कशाची गरज आहे?

एक पेन किंवा पेंसिल, शांततेचे काही तास आणि खुले व प्रांजळ मन.

आम्ही हे गटात करू शकतो का?

हो नक्कीच! तुमचे सवंगडी गोळा करा, सर्वांसाठी पुस्तिकेचे प्रिंटाऊट काढा आणि एक आटोपशीर जागा निवडा. प्रत्येकाने स्वतःची पुस्तिका लिहून पूर्ण करायची आहे, पण तुम्ही मध्ये विश्रांती घेऊन चर्चा करू शकता, एकमेकांची मते घेऊ शकता.

तुम्ही जेव्हा हे कराल तेव्हा तुमच्या सहभागी व्यक्तींच्या मर्यादांचे भान असुद्या. तुम्ही अश्याच गोष्टी जाहिर करायला हव्यात ज्या ग्रहण करायला अवघड नसतील.

येते वर्ष

पुढच्या वर्षासाठी निवडलेला माझा शब्द

तुमच्या पुढच्या वर्षाची व्याख्या करण्यासाठी एक शब्द निवडा. जेव्हा तुम्हाला ध्येय गाढण्यासाठी उर्जा हवी ासेल तेव्हा तुम्ही हा शब्द बघू शकाल.

खाजगी इच्छा

तुमच्या मनाला मोकळे करा. पुढच्या वर्षासाठी तुमची खाजगी इच्छा काय आहे?

अभिनंदन, तुम्ही आताच तुमच्या वर्षाचे नियोजन केले आहे!

एक फोटो काढा आणि #yearcompass हा हॅशटॅग वापरून आमच्याशी शेयर करा.

येते वर्ष

पुढच्या वर्षासाठी सहा ओळी

या वर्षी मी ज्या गोष्टींसाठी टाळाटाळ करणार नाही ती म्हणजे...

या वर्षी मी सर्वाधिक उर्जा जिथून प्राप्त करेन...

या वर्षी मी निडर असेन जेव्हा...

या वर्षी मी ज्या वेळी हो म्हणेन...

या वर्षी मी स्वतःला सल्ला देणार की...

हे वर्ष माझ्यासाठी खास असेल कारण...

तयार व्हा

आगमन

तुमच्या आसपासची जागा आणि साधने आवरून जमवून घ्या.
डोळे बंद करून पाच दीर्घ श्वास घ्या.

तुमच्या अपेक्षांचा त्याग करा सोडून घ्या.

तुम्ही तयार असाल तेव्हा सुरू करा.

मागिल वर्ष

तुमच्या दिनदर्शिकेतून जाताना

मागिल वर्षाच्या दिनदर्शिकेतून आठवड्यांच्या क्रमाने जाऊन अवलोकन करा. जर तुम्हाला एखादा महत्वपूर्ण प्रसंग, पारिवारिक एकत्रिकरण किंवा महत्वपूर्ण प्रकल्प आढळला, इथे लिहून काढा.

येते वर्ष

पुढच्या वर्षासाठी जादुई त्रीवेणी

या तिन गोष्टी ज्यांच्यामुळे माझा परिसर आणि सभोवताल सुरक्षित होईल

मी रोज सकाली करेन अश्या या तिन गोष्टी.

अश्या तिन गोष्टी ज्यांनी मी माझे निरंतर लाड पुरवेन.

मी भेटी देणार अश्या तिन जागा.

मी माझ्या आप्तजनांशी या तिन पद्धतीने संपर्क साधेन संवाद साधेन.

माझ्या यशासाठी मी ही तिन पारितोषिके स्वतःस देईन.

येते वर्ष

पुढच्या वर्षासाठी जादुई त्रीवेणी

माझ्याबद्दल या तिन गोष्टी ज्यांच्यावर मी प्रेम करेन.

मी या तिन गोष्टींचा त्याग करायला, त्यांना सोडून द्यायला तयार आहे.

मला प्रामुख्याने करायच्या आहेत अश्या या तिन गोष्टी.

हे तिघे जण माझ्या कठीण काळात आधारस्तंभ होते.

मी धाडसाने शोधून काढेन अश्या या तिन गोष्टी.

मी निर्धाराने ज्यांना नाकारेन अश्या या तिन गोष्टी.

मागिल वर्ष

माझ्या मागिल वर्षाचा गोषवारा असा होता

आपण आपले आयुष्य स्वतंत्र पण संबंधित घटकांत जगत असतो. खालील विभागांवर लक्ष द्या आणि प्रत्येक विभागातून महत्वाच्या घटनांची नोंद घ्या. तुमच्या नोंदी इथे लिहा.

वैयक्तिक आयुष्य, कुटुंब

व्यवसाय, शिक्षण

मित्र, समुदाय

विरंगुळा, छंद, सृजनात्मकता

शारिरिक स्वास्थ्य, फिटनेस

मानसिक आरोग्य, आत्मज्ञान

अश्या सवयी ज्या तुमची ओळख तयार करतात

उत्तम भविष्यासाठी*

* जग जसे मिळाले त्याहून अधिक चांगले होईल यासाठी तुम्ही मागिल वर्षी काय केले?

मागिल वर्ष

मागिल वर्षासाठी सहा ओळी

मी चाणाक्षतेने घेतलेला निर्णय...

घेतलेला सर्वात मोठा धडा...

घेतलेली सर्वात मोठी जोखिम...

मिळालेले सर्वात मोठे आश्चर्य...

इतरांसाठी मी केलेली सर्वाधिक महत्वाची गोष्ट...

पूर्ण केलेली सर्वात मोठी गोष्ट...

येते वर्ष

माझ्या पुढील वर्षाचा गोषवारा असा असेल

तुमच्या आयुष्यातील महत्वाच्या विभागांचे अवलोकन करा आणि प्रत्येक विभागासाठी पुढच्या वर्षाचे ध्येय निर्धारित करा. ते पानावर लिहा, त्यांच्या पूर्ततेसाठी ही पहिली पायरी आहे.

वैयक्तिक आयुष्य, कुटुंब

व्यवसाय, शिक्षण

मित्र, समुदाय

विरंगुळा, छंद, सृजनात्मकता

शारिरिक स्वास्थ्य, फिटनेस

मानसिक आरोग्य, आत्मज्ञान

अश्या सवयी ज्या तुमची ओळख तयार करतात

उत्तम भविष्यासाठी*

* तुम्हाला जग जसे मिळाले त्याहून अधिक चांगले करण्यासाठी तुम्ही येत्या वर्षी काय कराल?

येते वर्ष

सर्वोत्तम ध्येयाचे स्वप्न बघा

तुमचे पुढचे वर्ष तुम्हाला कसे दिसते आहे? एक आदर्श उदाहरण म्हणून हे वर्ष कसे असावे? ते सर्वोत्तम कसे होऊ शकेल? लिहा चितारा आणि तुमच्या कल्पनेला मुक्तांगण द्या मोठी स्वप्ने पहायचे धाडस करा.

मागिल वर्ष

मागिल वर्षाबद्दल सहा प्रश्न

तुम्हाला कशाचा सर्वाधिक गर्व वाटतो?

कोणत्या तिन व्यक्तींचा तुमच्या आयुष्यावर सर्वाधिक प्रभाव आहे?

कोणत्या तिन व्यक्तींच्या आयुष्यात तुमचा प्रभाव पडला आहे?

काय काय तुम्हाला साध्य झाले नाही?

तुम्ही स्वतःबद्दलची सर्वोत्तम कोणती गोष्ट शोधून काढली?

तुम्ही कश्याप्रती सर्वाधिक कृतज्ञ आहात?

मागिल वर्ष

सर्वोत्तम क्षण

मागिल वर्षातले सर्वाधिक स्मरणीय आणि आनंदी क्षणांचे वर्णन करा. त्यांचे खालील कागदावर चित्र काढा...कसे वाटले? तसे करतांना कोण तुमच्या सोबत होते? तुम्ही काय करत होतात? कोणते गंध, स्पर्श आणि चवी तुम्हाला लक्षात आहेत?

येते वर्ष

2026

मागिल वर्ष

मागिल वर्ष तिन शब्दात

तुमच्या मागिल वर्षासाठी तिन शब्द निवडा.

माझ्या मागिल वर्षाचे पुस्तक

तुमच्या मागच्या वर्षाबद्दल एक चित्रपट तयार झाला तर तुम्ही त्याला काय नाव द्याल?

मागिल वर्षास टाटा करूया

असे काही उरले आहे का जे तुम्हाला लिहावेसे वाटतेय, किंवा असे कुणी ज्यांना तुम्हाला निरोप द्यायचाय, तो इथे लिहा.

तुम्ही मागिल वर्षाचे अवलोकन पूर्ण केले आहे.

तुम्ही पहिला विभाग पूर्ण केला आहे.
एक दीर्घ श्वास घ्या.
थोडी विश्रांती घ्या.

तुम्हाला YearCompass आवडले का?
अधिकाधिक लोकांपर्यंत हे पोहोचवायला आमची मदत करा.

<https://yearcompass.com>

मागिल वर्ष

माझ्या तिन सर्वोत्तम उपलब्धी

मागिल वर्षातिल सर्वाधिक महत्वाच्या उपलब्धींची यादी करा.

हे साध्य करायला तुम्ही काय काय केले?

हे यश मिळवायला तुम्हाला कुणी मदत केली? कशी?

माझी तिन सर्वाधिक मोठी आव्हाने

मागिल वर्षातिल तिन सर्वाधिक आव्हानात्क गोष्टींची यादी करा.

ही आव्हाने पार करायला तुम्हाला कशाची किंवा कुणाची मदत झाली?

ही आव्हाने पार करतांना तुमच्या बदल तुम्ही काय शिकलात?

मागिल वर्ष

क्षमाशीलता

मागिल वर्षात असे काही झाले का ज्याला क्षमा करण्याची आवश्यकता आहे? कृती किंवा शब्द ज्यांनी तुम्हाला वाईट वाटले? किंवा तुमचा स्वतःवर राग आहे? लिहून काढा. स्वतःसाठी लिहा, क्षमा करायला लिहा.*

* तुम्ही अजूनही क्षमा करायला तयार नसाल, तरीही त्याची नोंद ठेवा. या नोंदी देखील किमया करतात.

मागिल वर्ष

जाऊ देणे

अजून काही सांगायचे राहिले आहे का? अजून असे काही आहे का जे सोडून घायला हवे पुढचे वर्ष सुरू करण्याच्या आधी? चित्र काढा अथवा लिहून काढा, मग त्याचा विचार करून त्यांना निरोप द्या.