

ÅRET SOM KOMMER

JEG TROR ALT ER MULIG I ÅR.

Dato:

signatur

Laget av de frivillige ved YearCompass og Invisible University International.

Oversettere: Jonas Herseth<https://yearcompass.com/no>

Vi er Ungarske, og dette heftet er en oversettelse av originalen. Oppdager du skrivefeil, grammatiske feil eller dårlige formuleringer, ta kontakt med oss via nettsiden.

Dersom du liker YearCompass og ønsker å hjelpe oss kan du besøke oss på:

<http://yearcompass.com/support>

Dette dokumentet er lisensiert under en
Creative Commons Navngivelse-IkkeKommersiell-DelPåSammeVilkår 4.0 Internasjonal lisens.

ÅRET
SOM
KOMMER

2024 « | » 2025

HEFTE FOR ÅRSPLANLEGGING

HVA ER DETTE?

Heftet vil hjelpe deg med å se tilbake på året som har vært, og planlegge året som kommer.

HVORFOR TRENGER JEG DETTE?

Å planlegge året ditt er en god vane. Det kan hjelpe deg til å bli mer bevisst på dine fremganger og nedturer, samt få deg til å innse hvor mye som skan skje på kun ett år. Ved å lære fra fortiden kan du planlegge fremtiden på en måte som gjør at du ikke gjentar samme mønster, og øke følelsen av kontroll over ditt eget liv.

HVA TRENGER JEG?

VERSJON 1 (ENSOM ULV VERSJON)

- minst tre timer uten avbrytelser (for å se tilbake)
- minimum en time uten avbrytelser (for å planlegge året)
- en kalender over året som har gått.
- en utskrift av denne arbeidsboken
- ærlighet og åpenhet
- et utvalg av dine favorittpenner

VERSJON 2 (GRUPPEVERSJON)

- En gruppe inspirerende personer (2-10 pers)
- minst 4 timer med kreativitet
- en kalender over året som har gått.
- en utskrift av denne arbeidsboken
- ærlighet og åpenhet
- et utvalg av dine favorittpenner

ÅRET SOM KOMMER

MITT ORD FOR DET KOMMENDE ÅRET

Velg et ord som skal symbolisere og definere året du har foran deg. Du kan se på dette ordet hvis du trenger ekstra energi, så du husker å holde på drømmene dine.

HEMMELIG ØNSKE

Slipp sinnet ditt løs. Hva er ditt hemmelige ønske for neste år?

DU ER NÅ FERDIG MED Å PLANLEGGE ÅRET DITT.

Hvis du har tatt et bilde mens du har fylt ut heftet, bruk hashtag:
#yearcompass

ÅRET SOM KOMMER

SEKS SETNINGER OM MITT NESTE ÅR.

Dette året vil jeg ikke lenger prokrastinere fra å....

Dette året vil jeg hente mest energi fra...

Dette året vil jeg være modigst når...

Dette året vil jeg si ja når...

Dette året anbefaler jeg meg selv å...

Dette året blir spesielt for meg fordi...

GJØR DEG KLAR

Møt opp.
Sett på avslappende musikk.
Hell deg noe varmt å drikke.

Frigi alle forventninger.

Begynn når du er klar.

ÅRET SOM HAR GÅTT

GJENNOMGANG AV KALENDEREN

Gå gjennom fjorårets kalender uke for uke. Skriv ned viktige hendelser, venne- og familiesammenkomster, viktige oppgaver.

ÅRET SOM KOMMER

MAGISKE TRILLINGER FOR DET KOMMENDE ÅRET

Tre ting som jeg kan bruke til å gjøre omgivelsene mine hyggelige.

Disse tre tingene vil jeg gjøre hver morgen.

Disse tre tingene vil jeg regelmessig skjemme meg selv bort med.

Disse tre stedene vil jeg dra til.

Jeg vil pleie relasjonene med mine kjære på disse tre måtene.

Med disse tre gavene vil jeg belønne meg selv for min suksess.

ÅRET SOM KOMMER

MAGISKE TRILLINGER FOR DET KOMMENDE ÅRET

Disse tre tingene elsker jeg ved meg selv.

Jeg er klar til å gi slipp på disse tre tingene

Disse tre tingene er det jeg aller helst ønsker å oppnå.

I tøffe tider vil jeg støtte meg på disse tre menneskene.

Tre ting jeg skal tørre å oppdage.

Tre ting jeg skal klare å si nei til.

ÅRET SOM HAR GÅTT

DETTE HANDLET DET SISTE ÅRET OM FOR MEG

Hva innenfor de følgende områdene var det viktigste det siste året? Hvilke hendelser eller begivenheter var de mest nevneverdige? Gi en kort oppsummering.

PRIVATLIV OG FAMILIE

ARBEID, STUDIER, PROFESJON

EIENDELER (HJEM, TING)

AVKOBLING, HOBBIER, KREATIVITET

VENNER, FELLESSKAP

HELSE, FITNESS

INTELLEKTUELT

EMOSJONELT, SPIRITUELT

ØKONOMI

BUCKET LIST**

* Områdene er definert utifra hva som er viktig for deg. Vi har utelatt definisjonen med vilje.

** Om du har oppnådd noe du alltid har ønsket deg i år

ÅRET SOM HAR GÅTT

SEKS SETNINGER OM ÅRET SOM HAR GÅTT

Den klokeste avgjørelsen jeg tok...

Det viktigste jeg lærte meg...

Den største sjansen jeg tok...

Årets største overraskelse...

Det viktigste jeg gjorde for andre...

Det største jeg gjennomførte...

ÅRET SOM KOMMER

DETTE VIL MITT NESTE ÅR HANDLE OM

Definer det viktigste for deg innom følgende områder. Hvilke hendelser blir de viktigste? Oppsummer kort.

PRIVATLIV OG FAMILIE

ARBEID, STUDIER, PROFESJON

EIENDELER (HJEM, TING)

AVKOBLING, HOBBIER, KREATIVITET

VENNER, FELLESSKAP

HELSE, FITNESS

INTELLEKTUELT

EMOSJONELT, SPIRITUELT

ØKONOMI

BUCKET LIST**

* Vi har fortsatt ikke nøyaktige definisjoner, bruk skjønn

** Her kan du skrive de målene du etter hvert har lyst til å nå

ÅRET SOM KOMMER

VÅG Å DRØMME STORT

Hvordan ser det kommende året ut for deg? Hva vil, i beste fall, skje? Hvorfor vil det bli bra? Skriv, tegn, slipp dine forventninger, og våg å drømme.

ÅRET SOM HAR GÅTT

SEKS SPØRSMÅL OM ÅRET SOM HAR GÅTT

Hva er du mest stolt over?

Hvilke tre personer har påvirket deg mest?

Hvilke tre personer har blitt mest påvirket av deg?

Hva har du ikke klart å utrette?

Hva er det beste du har oppdaget om deg selv?

Hva er du mest takknemlig for?

ÅRET SOM HAR GÅTT

DE BESTE ØYEBLIKKENE

Beskriv de beste og mest minneverdige øyeblikkene fra det foregående året. Tegn dem på denne siden. Hvordan føltes det? Hvem var du sammen med? Hva gjorde du? Hva slags lukter, lyder eller smaker kan du huske?

ÅRET SOM KOMMER

2025

ÅRET SOM HAR GÅTT

FJORÅRET I TRE ORD

Velg tre år som definerer året som har gått

BOKEN OM MEG I ÅRET SOM HAR GÅTT

En bok ble skrevet om deg i året som har gått. Skriv ned tittelen her.

* Vi beklager om vi tok feil, og ditt år ble en film istedet. Unnskyld.

FARVEL TIL ÅRET

Om det er noe annet du vil skrive, eller det er noen du vil si farvel til, gjør det nå.

DU ER FERDIG MED ÅRET SOM HAR GÅTT

Du har nettopp fullført den siste delen
Trek pust dypt

Få deg litt hvile

Dersom du liker YearCompass og ønsker å hjelpe oss kan du besøke oss på:

<http://yearcompass.com/support>

ÅRET SOM HAR GÅTT

MINE TRE STØRSTE FREMGANGER

Skriv dine tre største fremganger fra fjoråret her

Hva har du gjort for å oppnå disse?

Hvem hjalp deg med disse fremgangene? Hvordan?

MINE TRE STØRSTE UTFORDRINGER

Skriv dine tre største utfordringer fra fjoråret her

Hvem eller hva hjalp deg å klare utfordringene?

Hva har du lært om deg selv gjennom å klare disse utfordringene?

ÅRET SOM HAR GÅTT

TILGIVELSE

Skjedde det noe under året som trenger å tilgis? Handlinger eller ord som såret deg? Eller er du sint på deg selv? Skriv det ned her. Gjør deg selv godt gjennom å tilgi.

* Om du ikke er klar for å tilgi enda, skriv det ned allikevel. Det kan virkelig hjelpe

ÅRET SOM HAR GÅTT

SLIPPE TAKET

Er det noe annet du trenger å si? Er det noe du trenger å slippe taket på for å starte det nye året? Tegn eller skriv, tenk på det, og slipp taket.