

# NADCHODZĄCY ROK

---

WIERZĘ, ŻE W TYM ROKU WSZYSTKO JEST MOŻLIWE.

Data:

podpis

---

Stworzone przez wolontariuszy i wolontariuszki YearCompass oraz  
Invisible University International.

*Tłumacze i tłumaczki: Damian Kopeć, Rafal Bucki, Katarzyna Kęsy, Finka Heynemann*

<https://yearcompass.com/pl>

Jesteśmy Węgrami i niniejsza broszura jest tłumaczeniem naszej autorskiej pracy.

Jeśli odkryjesz jakieś literówki, błędy gramatyczne lub nieistniejące wyrażenia,  
daj nam znać poprzez powyższą stronę internetową.

---

Jeśli YearCompass Ci się spodobał i chcesz nam pomóc, proszę odwiedź:

<http://yearcompass.com/support>

---

Niniejsze dzieło jest objęte licencją Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license.



# NADCHODZĄCY ROK



2024 « | » 2025

# BROSZURA DO PLANOWANIA ROKU

## CO TO JEST?

Ta broszura pomoże Ci spojrzeć wstecz na miniony rok i zaplanować nadchodzący.

## W CZYM MOŻE MI TO POMÓC?

Planowanie swojego roku to dobry zwyczaj. Pomaga uświadomić sobie własne sukcesy i porażki oraz pokazuje, ile może się zdarzyć w ciągu tylko jednego roku. Dzięki wyciągnięciu wniosków z przeszłości możesz zaplanować swoją przyszłość tak, by nie powtarzać tych samych błędów i przejąć kontrolę nad swoim życiem.

## CZEGO POTRZEBUJĘ?

### 1. WERSJA (INDYWIDUALNA)

- przynajmniej trzech godzin wolnego czasu (aby spojrzeć wstecz na mijający rok)
- przynajmniej jednej godziny wolnego czasu (aby zaplanować nadchodzący rok)
- kalendarza z mijającego roku
- wydrukowanej wersji tej broszury
- szczerości i otwartości
- ulubionych długopisów

### 2. WERSJA (GRUPOWA)

- inspirującej grupy ludzi (2-10 osób)
- przynajmniej czterech godzin na kreatywne spędzenie czasu
- kalendarza z mijającego roku
- wydrukowanej wersji tej broszury
- szczerości i otwartości
- ulubionych długopisów

# NADCHODZĄCY ROK

## MOJE SŁOWO NA NAJBLIŻSZY ROK

Wybierz sobie słowo, które będzie symbolizowało i opisywało nadchodzący rok. Da Ci ono siłę, aby nie poddawać się i nie rezygnować z marzeń.

## SEKRETNE ŻYCZENIE

Puść wodze fantazji. Jakie jest Twoje sekretne życzenie na nadchodzący rok?

## PLANOWANIE ROKU UKOŃCZONE.

Jeśli masz zdjęcie z wypełniania tej broszury, możesz oznaczyć je hashtagem:  
*#yearcompass*

# NADCHODZĄCY ROK

---

## SZEŚĆ ZDAŃ O MOIM NADCHODZĄCYM ROKU

W tym roku nie będę dłużej odkładać...

W tym roku najwięcej energii będę czerpać z...

W tym roku będę mieć najwięcej odwagi, kiedy...

W tym roku powiem „tak”, kiedy...

W tym roku radzę sobie, aby...

Ten rok będzie dla mnie wyjątkowy, ponieważ...

# PRZYGOTUJ SIĘ

---

Przyjdź.  
Włącz relaksującą muzykę.  
Przygotuj sobie gorący napój.

Uwolnij się od wszelkich oczekiwań.

Zaczynamy.

# MIJAJĄCY ROK

## PRZEJRZENIE SWOJEGO KALENDARZA

Przejrzyj swój ubiegłoroczny kalendarz tydzień po tygodniu. Jeśli widzisz jakieś ważne wydarzenie, spotkanie rodzinne lub towarzyskie albo inne znaczące zadanie, zapisz je tutaj.

# NADCHODZĄCY ROK

## MAGICZNE TRÓJKI NA NAJBLIŻSZY ROK

Tymi trzema rzeczami umilę moje otoczenie.

Te trzy rzeczy będę robić każdego ranka.

Tymi trzema rzeczami będę sobie regularnie dogadzać.

Te trzy miejsca odwiedzę.

Na te trzy sposoby zbliżę się jeszcze bardziej do moich bliskich.

Tymi trzema prezentami nagrodzę moje sukcesy.

# NADCHODZĄCY ROK

## MAGICZNE TRÓJKI NA NAJBLIŻSZY ROK

Te trzy rzeczy pokocham w sobie.

Mam gotowość uwolnić się od tych trzech rzeczy.

Te trzy rzeczy chcę osiągnąć najbardziej.

Te trzy osoby będą moimi podporami w trudnych chwilach.

Te trzy rzeczy odważę się odkryć.

Tym trzem rzeczom będę mieć siłę się przeciwstawić.

# MIJAJĄCY ROK

## TAK WYGLĄDAŁ MÓJ MIJAJĄCY ROK

Jakie były najważniejsze dla Ciebie aspekty poniższych obszarów\*? Które wydarzenia były najbardziej znaczące? Podsumuj krótko.

ŻYCIE RODZINNE I OSOBISTE

PRACA, NAUKA, PROFESJA

DOBYTEK (DOM, PRZEDMIOTY)

ODPOCZYNEK, HOBBY, TWÓRCZOŚĆ

PRZYJACIELE, SPOŁECZNOŚĆ

ZDROWIE, SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

INTELEKT, MENTALNOŚĆ

EMOCJONALNOŚĆ, DUCHOWOŚĆ

FINANSE

LISTA ŻYCZEŃ\*\*

\* Aspekty oznaczają to, co jest dla Ciebie istotne. Celowo nie podajemy definicji.

\*\* Jeśli udało Ci się osiągnąć coś, co zawsze było Twoim marzeniem.

# MIJAJĄCY ROK

## SZEŚĆ ZDAŃ O MOIM MIJAJĄCYM ROKU

Moja najmądrzejsza decyzja...

Najważniejsza otrzymana lekcja...

Największe podjęte ryzyko...

Największa niespodzianka roku...

Najważniejszy uczynek dla innych...

Największa ukończona rzecz...

# NADCHODZĄCY ROK

## TAK BĘDZIE WYGLĄDAŁ MÓJ NADCHODZĄCY ROK

Zdefiniuj najważniejsze aspekty poniższych obszarów\*? Które wydarzenia będą najważniejsze? Podsumuj krótko.

ŻYCIE RODZINNE I OSOBISTE

PRACA, NAUKA, PROFESJA

DOBYTEK (DOM, PRZEDMIOTY)

ODPOCZYNEK, HOBBY, TWÓRCZOŚĆ

PRZYJACIELE, SPOŁECZNOŚĆ

ZDROWIE, SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

INTELEKT, MENTALNOŚĆ

EMOCJONALNOŚĆ, DUCHOWOŚĆ

FINANSE

LISTA ŻYCZEŃ\*\*

\* Nadal nie podajemy konkretnej definicji. Możesz zinterpretować to dowolnie.

\*\* W tym miejscu możesz wypisać cele, które chcesz osiągnąć.

# NADCHODZĄCY ROK

---

## ODWAŻ SIĘ MIERZYĆ WYSOKO

Jak wygląda rok będący przed Tobą? W idealnym układzie - co się stanie? Dlaczego będzie to wspaniałe? Napisz, narysuj, uwolnij się od oczekiwań i odważ się mierzyć wysoko.

# MIJAJĄCY ROK

---

## SZEŚĆ PYTAŃ O MÓJ MINIONY ROK

Co najbardziej napawa Cię dumą?

Które trzy osoby miały na Ciebie największy wpływ?

Na które trzy osoby Twój wpływ był największy?

Czego nie udało Ci się dokonać?

Jaka jest najlepsza odkryta o sobie rzecz?

Za co czujesz największą wdzięczność?

# MIJAJĄCY ROK

---

## NAJLEPSZE CHWILE

Opisz najlepsze, najbardziej radosne i najbardziej zapadające w pamięć momenty ostatniego roku. Narysuj je na tej kartce. Jakie uczucia Ci towarzyszyły? Kto był wtedy z Tobą? Co robiliście? Jakie zapachy, dźwięki lub smaki pamiętasz?

# NADCHODZĄCY ROK

---

2025



# MIJAJĄCY ROK

## MINIONY ROK W TRZECH SŁOWACH

Wybierz trzy słowa, które opisują Twój poprzedni rok.

## KSIĄŻKA O MOIM MINIONYM ROKU

Ukazała się książka o Twoim minionym roku\*. Jak ją zatytułujesz?

\* Przepraszamy, jeśli się pomyliliśmy i zamiast książki ukazał się film.

## TWOJE POŻEGNANIE Z MINIONYM ROKIEM

Jeśli jest jeszcze coś, o czym chcesz napisać, lub jest ktoś, z kim chcesz się pożegnać, zrób to teraz.

## PODSUMOWANIE MINIONEGO ROKU DOBIEGŁO KOŃCA.

To koniec części pierwszej.  
Weź głęboki oddech.

Odpocznij trochę.

Jeśli YearCompass Ci się spodobał i chcesz nam pomóc, proszę odwiedź:

<http://yearcompass.com/support>

# MIJAJĄCY ROK

## MOJE TRZY NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIA

Wypisz tutaj swoje trzy największe sukcesy mijającego roku.

Co zrobiłaś/zrobiłeś, aby je osiągnąć?

Kto pomógł Ci w osiągnięciu tych sukcesów? W jaki sposób?

## MOJE TRZY NAJWIĘKSZE WYZWANIA

Wypisz tutaj trzy największe wyzwania z ubiegłego roku.

Kto lub co pomogło Ci pokonać te wyzwania?

Czego się o sobie nauczyłaś/nauczyłeś podczas pokonywania tych wyzwań?

# MIJAJĄCY ROK

---

## PRZEBACZENIE

Czy w minionym roku wydarzyło się coś, co w dalszym ciągu wymaga przebaczenia? Jakiś czyn lub słowa sprawiły Ci przykrość? A może jesteś zła/zły na samą/samego siebie? Zapisz to tutaj. Zrób sobie przysługę i przebacz.\*

\* Napisz o tym, nawet jeśli jeszcze nie jesteś gotowa/gotowy przebaczyć. To może działać cuda.

# MIJAJĄCY ROK

---

## ODPUSZCZENIE

Czy czujesz potrzebę, aby powiedzieć o czymś jeszcze? Czy jest coś od czego musisz się uwolnić, aby móc rozpocząć kolejny rok? Narysuj lub napisz, spójrz na to i uwolnij się od tego.