

VITI I ARDHSHËM

UNË BESOJ SE ÇDO GJË ËSHTË E MUNDUR KËTË VIT.

Data:

nënshkrimi

Bërë me dashuri nga një ekip ndërkombëtar në Budapest, Hungari.

<https://yearcompass.com/al>

A ju pëlqen YearCompass? Ndajeni atë me miqtë tuaj!
Na ndihmoni të ndihmojmë sa më shumë njerëz.

Nëse gjeni ndonjë gabim shtypi ose gramatikor apo ndonjë problem tjetër,
ju lutem na shkruani përmes faqes së internetit të treguar më poshtë.

Kjo punë është licencuar me licencë ndërkombëtare Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0.



YEARCOMPASS



2023 « | » 2024

MIRËSEERDHËT

ÇFARË ËSHTË KJO?

Është një YearCompass—për të qenë më të saktë, busulla juaj e vitit.

Është një broshurë që ju ndihmon të reflektoni për vitin e kaluar dhe të planifikoni vitin e ardhshëm. Me një grup pyetjesh dhe ushtrimesh të zgjedhura me kujdes, YearCompass ju ndihmon të zbuloni modelet tuaja dhe të krijoni një vit të mrekullueshëm për veten tuaj.

Kjo broshurë ka dy pjesë të ndryshme. Gjysma e parë do t'ju ndihmojë të rishikoni, mësoni dhe festoni vitin që keni lënë pas. Pjesa e dytë, nga ana tjetër, ka të bëjë me të ardhmen. Do të ëndërroni, planifikoni dhe përgatiteni për të përfutur sa më shumë nga viti i ri.

ÇFARË MË DUHET PËR TË PLOTËSUAR BROSHURËN?

Një stilolaps ose një laps, disa orë fokus të pandërprerë dhe një mendje e hapur dhe e sinqertë.

A MUND TA BËJ KËTË NË GRUP?

Sigurisht që mundesh! Merrni miqtë tuaj, printoni broshurat për të gjithë dhe gjeni një hapësirë të rehatshme. Të gjithë duhet të plotësojnë YearCompass të tyre, por ju mund të bëni pushime që të diskutoni ushtrimet dhe të ndani me njëri tjetrin mendimet dhe ndjenjat tuaja.

Nëse e bëni këtë, ju lutemi kini parasysh kufijtë e miqve tuaj. Të gjithë duhet të ndajnë vetëm gjërat me të cilat ndihen rehat.

VITI I ARDHSHËM

FJALA IME PËR VITIN E ARDHSHËM

Zgjidh një fjalë që të simbolizoj dhe përcaktoj vitin e ardhshëm. Ju mund t'i ktheheni kësaj fjale për t'ju dhënë forcë në mënyrë që të mbani mend të mos hiqni dorë nga ëndrrat tuaja.

DËSHIRË E FSHEHTË

Lëreni imagjinatën tuaj të lirë. Cila është dëshira juaj e fshehtë për vitin e ardhshëm?

URIME, SAPO KENI PLANIFIKUAR VITIN TUAJ!

Bëni një foto dhe ndajeni me ne duke përdorur hashtag-un #yearcompass.

VITI I ARDHSHËM

GJASHTË FJALI PËR VITIN TIM TË ARDHSHËM

Këtë vit nuk do të i zvarris gjërat më në...

Këtë vit do të marr më shumë energji nga...

Këtë vit do të jem më i/e guximshëm/e kur...

Këtë vit do të them po kur...

Këtë vit e këshilloj veten time të...

Ky vit do të jetë i veçantë për mua sepse...

BËHUNI GATI

Rehatohu.
Përgatitni mjetet dhe hapësirën përreth jush.
Mbyllni sytë dhe merrni pesë herë frymë thellë.

Hiqni dorë nga pritshmëritë tuaja.

Fillo kur të ndihesh gati.

VITI I KALUAR

RISHIKONI KALENDARIN TUAJ

Shikoni kalendarin e vitit të kaluar javë pas javë. Nëse shihni një ngjarje të rëndësishme, mbledhje familjare, takime miqësore ose një projekt të rëndësishëm, shkruajeni këtu.

VITI I ARDHSHËM

TRIOT MAGJIKE PËR VITIN E ARDHSHËM

Me këto tre gjëra do ta bëj ambientin tim më të rehatshëm.

Këto tre gjëra do t'i bëj çdo mëngjes.

Me këto tre gjëra unë do të përkëdhel veten rregullisht.

Këto tre vende do t'i vizitoj.

Unë do të lidhem me të dashurit e mi në këto tre mënyra.

Me këto tre dhurata do të shpërblej sukseset e mia.

VITI I ARDHSHËM

TRIOT MAGJIKE PËR VITIN E ARDHSHËM

Këto tre gjëra do të më pëlqejnë tek vetja.

Unë jam gati të heq dorë nga këto tre gjëra.

Këto janë tre gjërat që dua t'i arrij më shumë.

Këta tre njerëz do të jenë shtyllat e mia në kohë të vështira.

Këto tre gjëra unë do të guxoj t'i zbuloj.

Unë do të kem forcën t'u them „jo” këtyre tre gjërave.

VITI I KALUAR

KY ISHTE VITI IM I KALUAR

Ne e jetojmë jetën tonë përmes aspekteve të ndryshme, por të ndërlidhura. Hidhini një sy kategorive më poshtë dhe pyesni veten se cilat ishin ngjarjet më të rëndësishme në secilën prej tyre. Shkruani përgjigjet tuaja.

JETA PERSONALE, FAMILJA

KARRIERË, STUDIME

MIQTË, KOMUNITETI

RELAKSIM, HOBI, KREATIVITET

SHËNDETI FIZIK, FITNESI

SHËNDETI MENDOR, VETËNJOHJA

SHPREHITË QË JU PËRCAKTOJNË

NJË E NESËRME MË E MIRË*

* Çfarë bëre këtë vit për ta lënë këtë botë më mirë se sa e gjetët?

VITI I KALUAR

GJASHTË FJALI PËR VITIN TIM TË KALUAR

Vendimi më i mençur që kam marrë...

Mësimi më i rëndësishëm që mësova...

Rreziku më i madh që kam marrë...

Surpriza më e madhe e vitit...

Gjëja më e rëndësishme që kam bërë për të tjerët...

Arritja më e madhe...

VITI I ARDHSHËM

KËSHTU DO TË JETË VITI IM I ARDHSHËM

Hidhini një sy fushave të jetës suaj dhe vendosni qëllimet për secilën prej tyre për vitin e ardhshëm. Vendosini ato qëllime në fletë—ky është hapi i parë drejt realizimit të tyre.

JETA PERSONALE, FAMILJA

KARRIERË, STUDIME

MIQTË, KOMUNITETI

RELAKSIM, HOBI, KREATIVITET

SHËNDETI FIZIK, FITNESI

SHËNDETI MENDOR, VETËNJOHJA

SHPREHITË QË JU PËRCAKTOJNË

NJË E NESËRME MË E MIRË*

* Çfarë do të bëni vitin e ardhshëm për ta lënë këtë botë më mirë se sa e gjetët?

VITI I ARDHSHËM

GUXO TË KESH ËNDRRA TË MËDHA

Si ju duket viti që keni përpara? Çfarë do të ndodhë në një rast ideal? Pse do të jetë i mrekullueshëm? Shkruani, vizatoni, hiqni qafe pritjet tuaja dhe ëndërroni.

VITI I KALUAR

GJASHTË PYETJE RRETH VITIT TIM TË KALUAR

Për çfarë jeni më krenar/e?

Cilët janë tre personat që kanë ndikuar më shumë tek ju?

Cilët janë tre personat mbi të cilët keni ndikuar më shumë?

Çfarë nuk keni mundur të realizoni?

Cila është gjëja më e mirë që keni zbuluar për veten tuaj?

Për çfarë jeni më mirënjohës/e?

VITI I KALUAR

MOMENTET MË TË MIRA

Përshkruani momentet më madhështore, të paharrueshme dhe të gëzueshme nga viti i kaluar. Vizatoni ato në këtë fletë. Si u ndjeve? Kush ishte atje me ty? Çfarë po bëje? Çfarë lloj aromash, tingujsh apo shijesh mbani mend?

VITI I ARDHSHËM

2024

VITI I KALUAR

VITI I KALUAR ME TRE FJALË

Zgjidhni tre fjalë që përcaktojnë vitin tuaj të kaluar.

LIBRI I VITIT TIM TË KALUAR

Një libër ose film është bërë për vitin tuaj të kaluar. Çfarë titulli do t'i jepnit?

LAMTUMIRË VITIT TUAJ TË KALUAR

Nëse ka mbetur ndonjë gjë tjetër që dëshironi ta shkruani, ose është dikush të cilit/ës dëshironi t'i thoni lamtumirë, bëjeni tani.

JU KENI MBARUAR ME VITIN E KALUAR.

Sapo keni përfunduar pjesën e parë.
Merr frymë thellë.

Pushoni pak.

A ju pëlqen YearCompass? Ndajeni atë me miqtë tuaj!
Na ndihmoni të ndihmojmë sa më shumë njerëz.

<https://yearcompass.com>

VITI I KALUAR

TRE ARRITJET E MIA MË TË MËDHA

Rendisni këtu tre arritjet tuaja më të mëdha nga viti i kaluar.

Çfarë keni bërë për t'i arritur këto?

Kush ju ndihmoi të arrini këto suksese? Si?

TRE SFIDAT E MIA MË TË MËDHA

Rendisni këtu tre sfidat tuaja më të mëdha nga viti i kaluar.

Kush ose çfarë ju ndihmoi të kapërceni këto sfida?

Çfarë keni mësuar për veten tuaj gjatë tejkalimit të këtyre sfidave?

VITI I KALUAR

FALJE

A ka ndodhur ndonjë gjë gjatë vitit të kaluar që ende duhet të falet? Vepra apo fjalë që iu kanë bërë të ndiheni keq? Apo je i/e zemëruar me veten? Shkruani atë këtu. Bëj mirë për veten dhe fale atë.*

* Nëse nuk ndiheni ende gati për të falur, gjithsesi shënojeni atë. Mund të bëjë mrekulli.

VITI I KALUAR

LE TË SHKOJNË

A ka ndonjë gjë tjetër që keni nevojë ta thoni? A ka ndonjë gjë nga e cila duhet të hiqni dorë përpara se të filloni vitin e ardhshëm? Vizatoni ose shkruani, pastaj mendoni për këtë dhe lërinë të gjitha të shkojnë.