

வரவாள்ள ஆண்டு

இவ்வாண்டு எதுவும் சாத்தியமென்று
நம்புகிறேன்.

தேதி:

கையெழுத்து

ஹங்கேரியின் பாடாபெஸ்டில் உள்ள சர்வதேச குழுவால் அன்புடன்
உருவாக்கப்பட்டது.

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

உங்களுக்கு இயற்காம்பஸ் (ஆண்டு திசுக்காட்டி) பிபிகுமா? உங்கள்
நண்பர்களுடன்திதைப் பகிருங்கள்! முடிந்தவரை பலருக்கு உதவ
எமக்குதவங்கள்.

ஏதேனும் எழுத்துப் பிழைகள், இலக்கணப் பிழைகள் அல்லது
வறோ ஏதேனும் சிக்கல்கள் இருந்தால், தயவுசெய்து மலே உள்ள
இணையதளத்தின்வாயிலாக எங்களதைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

இப்பத்தகம் Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International
license கீழ் உரிமம் பெற்றது.



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

நல்வரவா

இது என்ன?

இது ஒரு இயர்காம்பஸ்- சரியாக சொல்லவண்டும் என்றால் உங்கள் சொந்த ஆண்டுகாம்பஸ்.

கடந்த ஆண்டைப் பற்றி சிந்திக்க மற்றும் அடுத்த ஆண்டைத் திட்டமிட உதவும் சிறு பத்தகம் இது. கவனமாகத் தரேந்தெடுக்கப்பட்ட கேள்விகள் மற்றும் பயிற்சிகளின் தொகுப்புடன், இயர்காம்பஸ் (ஆண்டு திசுக்காட்டி) உங்கள் வடிவங்களைக் கண்டறியவும், உங்களுக்காக சிறந்த ஆண்டை வடிவமைக்கவும் உதவுகிறது.

பத்தகத்தில் இரண்டாண்டுகளின் மானபகாதிகள் உள்ளன. நீங்கள் விட்டுச் செல்லும் ஆண்டை மறுபரிசீலிக்க, அதிலிருந்துக் கற்றுக்கொள்ள மற்றும் அதைக் கொண்டாட மாதல் பாதி உதவும். இரண்டாம் பாதி எதிர்காலத்தைப் பற்றியது. நீங்கள் கனவா காண்பீர்கள், திட்டமிடுவீர்கள், பாதிய ஆண்டைப் முடியுமையாக அனுபவிக்க தயாராகி விடுவீர்கள்

பத்தகத்தை நிரப்ப எனக்கு என்ன தவேை?

ஒரு பனோ அல்லது எகழாதுகோல், சில மணிநேர இடவைடாத கவனம், திறந்த மற்றும் நேரமயான மனம்.

நான் இதை ஒரு காழுவில் செய்யலாமா?

கண்டிப்பாக மூடியும்! உங்கள் நண்பர்களைப் அழைத்து, அவர்கள் அனைவருக்கும் இந்த பத்தகங்களை அச்சிட்டு, வசதியான இடத்தைக் கண்டறியவும். ஒவ்வொருவரும் தங்களின் சொந்த இயர்காம்பஸ் நிரப்ப வேண்டும், ஆனால் பயிற்சிகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும் உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்துகொள்ளவும் நீங்கள் இடவைளெளி எடுக்கலாம்.

நீங்கள் இதைச் செய்தால், உங்கள்தோழர்கள் எல்லகைகைகவனத்தில் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கறேற விஷயங்களை மட்டுமே பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

வரவாள்ள ஆண்டு

வரும் வருடத்திற்கான எனது சொல்

வரவிரும்பும் ஆண்டைக் கூறிக்கவும் வரையறுக்கவும் ஒரு வார்த்தையைத் தரேந்தெடுக்கவும். உங்களுக்கு கூடுதல் ஆற்றல் தவேைப்பட்டால் இந்த வார்த்தையை நீங்கள் பார்க்கலாம், உங்கள் கனவுகளை விட்டுவிடாதீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ரகசிய ஆசை

உங்கள் மனதை கட்டவிழ்த்து விடுங்கள். அடுத்த ஆண்டிற்கான உங்கள் இரகசிய ஆசை என்ன?

வாழ்த்துக்கள், உங்கள் ஆண்டை நீங்கள் திட்டமிட்டுள்ளீர்கள்!

#yearcompass ஹஷ்டகேகைப் பயன்படுத்தி புகைப்படம் எடுத்து எங்களுடன் பகிரவும்.

வரவூள்ள ஆண்டூ

ஂனது அடூத்த ஆண்டூ பற்றி ஆறூ வாக்கியங்கள்

இவ்வாண்டூ நானூ இந்த விடயத்தஂ தள்ளிப்பூட மால்ட்டனே...

இவ்வாண்டூ நானூ அதிக ஆற்றலஂபஂ இதனாலஂ பறூவனே...

இவ்வாண்டூ, நானூ இந்நரேத்தில் தரூரியமாக இரூப்பனே...

இவ்வாண்டூ இவ்விடயத்தஂ நானூ ஓப்பூக்கூள்ளுகூறனே...

இவ்வாண்டூ நானூ ஂனக்கூ இவ்வறூவூரஂ வழங்கூகூறனே...

இவ்வாண்டூ ஂனக்கூ சூறப்பாக அமயூமஂ, அதறக்கூ காரணமஂ...

தயாராகூங்கள்

வரவூமஂ:

உங்கள் கரூவிகளயூமஂ உங்களஂசஂ சூற்றூயூள்ள இடத்தயூமஂ தயாரஂ
சய்யவூமஂ.

உங்கள் கண்களஂ மூடி ஐந்து ஆழமான சுவாசங்கள்
ஂடூத்துக்கூள்ளூங்கள்.

உங்கள் ஂதூர்பார்ப்பூகளஂ விடூவிடூங்கள்.

நூங்கள் தயாராக இரூக்கூம்பூதூ தடூடங்கூங்கள்

கடந்த ஆண்டு

உங்கள் நாட்காட்டியைப் பார்த்தல்

கடந்த ஆண்டின் நாட்காட்டியை வாரம்வாரமாக பார்க்கவும். ஒரு முக்கிய நிகழ்வு, குடும்பக் கூட்டம், நண்பர்களுடன் ஒன்றாகூடல், அல்லது முக்கியமான வினாத்திட்டம் ஆகியவற்றை நீங்கள் கண்டால், அதை இங்கே எழுதுங்கள்.

வரவாள ஆண்டு

வரும் வருடத்திற்கான மந்திர மும்மூர்த்திகள்

இம்மூன்று விடயங்களால் என் சூற்றுப்புறத்தை வசதியாக ஆக்குவனே.

இம்மூன்று விடயங்களை நான் தினமும் காலையில் செய்வனே.

இம்மூன்று விடயங்களால் வழக்கமாக என்ன நானே சலெல்லங்கொடுப்பனே.

இம்மூன்று இடங்களை நான் பார்வையிடுவனே.

இம்மூன்று வழிகளில் என் அன்புக்கூரியவர்களுடன் நான் இணைவனே.

இந்த மூன்று பரிசுகளுடன் எனது வறெற்றிகளுக்கு வகைமதி அளிப்பனே.

வரவாளர் ஆண்டு

வரும் வருடத்திற்கான மந்திர மும்மூர்த்திகள்

என்னை பற்றிய இம்மூன்று விடயங்களை நான் விரும்புவனே.

இம்மூன்று விடயங்களை விட்டுவிட நான் தயாராகவுள்ளனே.

இம்மூன்று விடயங்களையடைய நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்.

கடினமான காலங்களில் இம்மூன்று நபர்கள் எனக்கு துணைகளாக இருப்பர்.

இம்மூன்று விடயங்களை நான் கண்டுபிடிக்கத் துணிவனே.

இம்மூன்று விடயங்களை வண்டாம் என்று சொல்லும் சக்தி எனக்கிருக்காம.

கடந்த ஆண்டு

எனது கடந்த ஆண்டு இதை பற்றித்தான்

தனித்துவமான ஆனால் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட அம்சங்களின் மூலம் நாம் நம் வாழ்க்கையை வாழ்கிறோம். கீழே உள்ள பகுதிகளைப் பார்த்து, அவை ஒவ்வொன்றிலும் காறிப்பிடத்தக்க நிகழ்வுகள் என்னவென்று நீங்களே கட்டுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பதில்களை எழுதுங்கள்.

அந்தரங்க வாழ்க்கை, குடும்பம்

தொழில்வாழ்க்கை, படிப்பு

நண்பர்கள், சமூகக்கூழ்

ஓய்வூதிய, படைப்பாற்றல்

உடல் ஆரோக்கியம், உற்பயிற்சி

மனநலம், சூய அறிவு

உங்களை ஸ்தாபிக்காமல் பழக்கங்கள்

ஒரு சிறந்த நாளாகக்காக*

* இவ்வாண்டு நீங்கள் கண்டறிந்ததை விட உலகத்தை சிறந்த நிலையில் விட என்ன செய்தீர்கள்?

கடந்த ஆண்டு

எனது கடந்த ஆண்டைப் பற்றிய ஆறு வாக்கியங்கள்

நான் எடுத்த மிகப்பெரிய சாலித்தனமான முடிவு...

நான் கற்றுக்கொண்ட மிகப்பெரிய பாடம்...

நான் எடுத்த மிகப்பெரிய துணிச்சலான காரியம்...

இந்த ஆண்டின் மிகப்பெரிய ஆச்சரியம்...

மற்றவர்களுக்கு நான் செய்த மிக முக்கியமான விஷயம்...

நான் மூடித்த மிகப்பெரிய விஷயம்...

வரவள்ள ஆண்டு

எனது அடுத்த ஆண்டு இதனை பற்றித்தான்

உங்கள் வாழ்க்கையின் பகுதிகளைப் பார்த்து, அவை ஒவ்வொன்றாகும் அடுத்த ஆண்டுக்கான உங்கள் இலக்குகளைத் தீர்மானிக்கவும். அந்த இலக்குகளை பக்கத்தில் வயைங்கள் - இதுவே அவற்றை அடவைதற்கான மாதல் படியாகும்.

அந்தரங்க வாழ்க்கை, குடும்பம்

தொழில்வாழ்க்கை, படிப்பு

நண்பர்கள், சமூகக்குழு

ஓய்வூதிய, படபாற்றல்

உடல் ஆரோக்கியம், உடற்பயிற்சி

மனநலம், சூய அறிவு

உங்களின் ஸ்தாபிக்கும் பழக்கங்கள்

ஒரு சிறந்த நாள்கைக்காக*

* நீங்கள் கண்டறிந்ததை விட உலகத்தை சிறந்த நிலையில் விட அடுத்த ஆண்டு என்ன செய்வீர்கள்?

வரவாளர் ஆண்டு

கனவலை பரிசீலனை செய்து துணியாளர்கள்

உங்களாக்க வரவாளர் ஆண்டு எப்படி இருக்கும்? ஒரு சிறந்த சூழ்நிலையில் என்ன நடக்கும்? அது ஏன் நன்றாக இருக்கும்? எழுதுங்கள், வரையாளர்கள், உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை விட்டுவிட்டு கனவலை காணுதுணியாளர்கள்.

கடந்த ஆண்டு

எனது கடந்த ஆண்டைப் பற்றிய ஆறு கேள்விகள்

நீங்கள் எதைப் பற்றி மிகவும் பெருமையைப்புகிறீர்கள்?

உங்களால் மிகவும் பாதித்த மூன்று பேர் யார்?

நீங்கள் அதிகம் பாதித்த மூன்று நபர்கள் யார்?

உங்களால் என்ன சாதிக்க முடியவில்லை?

உங்களால் பற்றி நீங்கள் கண்டுபிடித்த சிறந்த விஷயம் என்ன?

நீங்கள் எதற்காக மிகவும் நன்றியாளர்களாக இருக்கிறீர்கள்?

கடந்த ஆண்டு

சிறந்த தருணங்கள்

கடந்த ஆண்டின் மிகச்சிறந்த மற்றும் மறக்கமுடியாத, மகிழ்ச்சியான தருணங்களை விவரி. இத்தாளில் அவற்றை வரை. எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? உம்முடன் இருந்தவர் யார்? நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருந்தீர்கள்? எவ்வகையான வாசன்கைகள், ஒலிகள் அல்லது சுவகைகளை நினவில் கொள்கிறீர்கள்?

வரவள்ள ஆண்டு

2025

கடந்த ஆண்டு

மூன்று வார்த்தைகளில் கடந்த ஆண்டு

உங்கள் கடந்த ஆண்டை விவரிக்க மூன்று சொற்களதைத்
தெரிவுசெய்க.

எனது கடந்த ஆண்டின் பாதகம்

உங்கள் கடந்த ஆண்டைப் பற்றி ஒரு பாதகம் அல்லது திரைப்படம்
எடுக்கப்பட்டால், அதற்கு என்ன தலபைப் வரைபீர்கள்?

கடந்த ஆண்டுக்கு விடபெறுகிறேன்

நீங்கள் எழுத விரும்பும் வறோ ஏதாவது இருந்தால், அல்லது நீங்கள்
விடபெற விரும்பும் யாராவது இருந்தால், இப்போது அதைச்
செய்யுங்கள்.

கடந்த ஆண்டை மதித்துவிட்டீர்கள்.

இத்துடன் மாதல் பகதியை மதித்துவிட்டீர்கள்.
ஆழ்ந்த மச்சை எடுங்கள்.
கொஞ்சம் ஓய்வெடுங்கள்.

உங்களுக்கு இயர்காம்பஸ் (ஆண்டு திசைக்காட்டி) பிடிக்குமா? உங்கள்
நண்பர்களுடன்தைப் பகிருங்கள்! மதிந்தவரை பலருக்கு உதவ
எமக்குதவங்கள்.

<https://yearcompass.com>

கடந்த ஆண்டு

என்னுடைய மப்பெருஞ்சாதனைகள்

கடந்த ஆண்டில் சந்தித்த மூன்று பெரிய சாதனைகளை இங்கே
பட்டியலிடவும்.

இவற்றை அடைய நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?

இந்த வற்றிகளை அடைய உங்களுக்கு உதவியது யார்? எப்படி?

என்னுடைய மப்பெருஞ்சவால்கள்

கடந்த ஆண்டில் சந்தித்த மூன்று பெரிய கஷ்டங்களை இங்கே
பட்டியலிடங்கள்.

இந்த சவால்களை எதிர்கொள்ள உங்களுக்கு யார் அல்லது எது
உதவியது?

இச்சவால்களை எதிர்க்கும்போது உங்களபைப் பற்றி நீங்கள் என்ன
கற்றுக்கொண்டீர்கள்?

கடந்த ஆண்டு

மன்னிப்பு

கடந்த வருடத்தில் இன்னும் மன்னிக்கப்பட வண்டியது ஏதாவது நடந்ததா? உங்களையே மோசமாக உணர்வதைச் செயல்கள் அல்லது வார்த்தைகள்? அல்லது உங்கள் மீது நீங்கள் கோபமாக இருக்கிறீர்களா? அதை இங்கே எழுதுங்கள். உங்களுக்கு நன்மை செய்து தன்னையே மன்னிக்கவும்.*

* நீங்கள் இன்னும் மன்னிக்கத் தயாராகவில்லை என்றாலும், அதைக் குறித்து விடங்கள். இது அதிசயங்களைச் செய்யக்கூடியது.

கடந்த ஆண்டு

விட்டுவிடுங்கள்

வறோ ஏதாவது சொல்ல வண்டியதுமா? உங்கள் அடுத்த வருடத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன் நீங்கள் எதையாவது விட்டுவிட வண்டியதுமா? வரையிலும் அல்லது எழுதவும், பிறகு அதைப் பற்றி யோசியுங்கள், அனாதையையும் விட்டுவிடுங்கள்.