# Geljek ýyl

## Men şu ýyl islendik zadyň mümkindigine ynanýaryn.

Sene:

gol

Wengriýanyň Budapeşt şäherindäki halkara topar tarapynda mähir bilen düzülen.

**https://yearcompass.com/tm**

Sen YearCompass-y haladyňmy? Ony dostlaryň bilen paýlaş!
Bize boldygyça köp adama kömek etmäge kömek et.

Eger-de siz ýalňyş ulanylan sözleri, grammatiki ýa-da orfografiki ýalňyşlary tapsaňyz, bize websaýtymyzda ýazmagyňyzy sizden haýyş edýäris.

Bu işe Creative Commons Attribution tarapyndan ygtyýarnama berlen - Satuwa degişli däl - Edil şol şertler bilen 4.0 Halkara ygtyýarnama berlen.

CC BY NC SA



# YearCompass

2023 «|» 2024

# Hoş geldiň

## Bu näme?

Bu YearCompass, seniň YearCompass-yň has takygy.

Bu kitapça saňa geçen ýylyň barada oýlanmaga we geljek ýylyňy meýilleşdirmäge kömek eder. Dykgat bilen saýlanan soraglaryň kömegi bilen YearCompass seniň özüňi alyp barşyň kanunlygyna gözüňi açmaga we geljek ýylyň meýilleşdirmäge kömek edýär.

Kitapçanyň iki sany aýry bölümden ybarat. Birinji bölümi saňa geçen ýylyňy seljermäge, ondan sapak almaga we ýeňişleriňi bellemäge kömek eder. Ikinji ýarysy bolsa seniň geljegiň barada bolar. Geljek ýyly iň ýokary derejede geçirmek üçin sen arzuw edersiň, meýilleşdirersiň we taýýarlanarsyň.

## Kitapçany doldyrmak üçin maňa näme gerek?

Ruçka ýa-da galam, birnäçe sagatlyk ünsüň we açyk we päk ýüregiňiz.

## Men ony toparlaýyn ýerine ýetirip bilerinmi?

Elbetde, sen edip bilersiň! Dostlaryňy üýşür, kitapçany olaryň hersi üçin aýratyn çap et we rahat ýer tap. Her kim öz YearCompass-yny doldurmaly, emma siz gönükmeleri ara alyp maslahatlaşmak we pikirleriňizdir duýdularyňyz bilen paýlaşmak üçin arakesme alyp bilersiňiz.

Eger toparlaýyn işlemek isleg bildirýän bolsaň, ýoldaşlaryň şahsy çäkleri barada ýatdan çykarma. Her bir adam şahsy maglumaty bilen diňe öz islegi boýunça paýlaşmalydyr.





# Geljek ýyl

## Geljek ýyl üçin meniň saýlan sözüm

Öňüňdäki ýylyň nyşany boljak we ony kesgitlejek sözi saýlaň. Eger saňa goşmaça güýç-kuwwat gerek bolsa, sen şu söze seredip bilersiň, ol saňa arzuwlaryň barada ýatladar.

## Gizlin arzuw

Hyýallaryňa ýol ber. Seniň geljek ýyl üçin gizlin arzuwyň näme?

## Gutlaýarys, sen edil şu wagt ýylyňy meýilleşdirdiň.

Surata al we #yearcompass heşdegi ulanyp ony paýlaş.

# Geljek ýyl

## Geljek ýylym barada alty sözlem

Şu ýyl men şularyň ... edilmegini uzaga çekdirmerin.

Şu ýyl men güýç-kuwwady ...-dan alaryn.

Şu ýyl ... ýagdaýlarda men iň batyr bolaryn.

Şu ýyl şu ... ýagdaýlarda, men „hawa” diýerin.

Şu ýyl men özüme ... maslahat berýärin

Şu ýyl meniň üçin üýtgeşik bolar, sebäbi ...





# Taýýarlan

Gelmek.
Esbaplaryňy we iş ýeriňi taýýarla.
Gözüňi ýum we 3 gezek çuňňir dem al.

Umytlaryňy göýber.

Taýýar bolan wagtyň başla.

# Geçen ýyl

## Kalenddaryňa göz geçir.

Geçen ýylky kalendaryňy gözden geçir, hepdelere aýratyn seret. Eger-de wajyp wakany, maşgala üýşmeleňi, dolstlaryňdyr joralaryň bilen gowy geçiren wagtyň ýa-da wajyp taslamalaryň ýadyňa düşse, olary aşakda ýaz.





# Geljek ýyl

## Geljek ýylyň jadyly üçemleri

Şu üç zat bilen men öz töweregimde rahatlyk dörederin.

Şu üç zady her gün irden ederin.

Şu üç zat bilen men wagtly-wagtynda öz göwnümi açaryn.

Şu üç ýere gezelenje gitjek.

Şu üç usul bilen men iň ýakyn adamlarym bilen gatnaşygy saklaryn.

Şu üç sowgat bilen men öz üstünliklerimi sylaglaryn.

# Geljek ýyl

## Geljek ýylyň jadyly üçemleri

Özüm baradaky şu üç zady söýerin.

Men şu üç zady göýbermäge taýýar.

Iň uly üç sany maksadym.

Kyn günlerde şu üç adama daýanyp bilerin.

Şu üç zady etmäge synanşaryn.

Şü üç zada men „ýok” diýmäge taýýar.





# Geçen ýyl

## Meniň geçen ýylym şu baradady

Biz dürli, emma özara bagly jähtlerde ýaşaýarys. Aşakdaky ugurlara seret we olaryň hersinde nähili wajyp wakalaryň bolup geçenligi barada pikirlen. Olary aşakda ýaz.

Şahsy durmuş, maşgala

Derejeler, okuwlar

Dostlar/joralar, birleşikler

Dynç alyş, hobbi, döredijilik

Saglyk, sport

Psihologiýa, öz-özüňi aňlamaklyk

Sizi kesgitleýän endikler

Has gowy geljek*

* Sen şu ýyl dünýäni öňküsinden hem has gowylandyrmak üçin näme etdiň?

# Geçen ýyl

## Meniň geçen ýylym barada alty sözlem

Iň parasatly çözgüdim...

Iň uly öwrenen sapagym...

Iň uly eden töwekgelligim...

Ýylyň iň uly garaşylmadyk sowgady...

Başgalar üçin eden iň wajyp zadym...

Iň uly ýerine ýetiren işim...





# Geljek ýyl

## Meniň geljek ýylym şu barada bolar

Öz durmuşyň dürli ugurlaryna seret we olaryň hersi üçin gejek ýylda ýetjek maksatlaryňy kesgitle. Olary sahypaň ýüzüne geçir - bu olary amala aşyrmak üçin ilkinji ädim.

ŞAHSY DURMUŞ, MAŞGALA

DEREJELER, OKUWLAR

DOSTLAR/JORALAR, BIRLEŞIKLER

DYNÇ ALYŞ, HOBBI, DÖREDIJILIK

SAGLYK, SPORT

PSIHOLOGIÝA, ÖZ-ÖZÜŇI AŇLAMAKLYK

SIZI KESGITLEÝÄN ENDIKLER

HAS GOWY GELJEK*

* Sen geljek ýyl dünýäni öňküsinden hem has gowylandyrmak üçin näme etmekçi?

# Geljek ýyl

## Arzuwlaryň uly bolsun

Geljek ýyl saňa nähili görünýär? Iň gowy ýagdaýda näme bolup geçer? Ol näme üçin juda gowy bolar? Aşakda olar barada ýaz, surat çek, arzuwlaryňa ýol ber we arzuw etmäge gorkma.





# Geçen ýyl

## Meniň geçen ýylym barada alty sorag

Seniň iň köp buýsanýan zadyň näme?

Saňa iň köp täsir eden üç adam kim?

Seniň iň köp täsir eden üç adamyň kim?

Sen näme zady ýerine ýetirip bilmediň?

Özüň barada öwrenen iň gowy zat näme?

Seniň iň uly minnetdar zadyň näme?

# Geçen ýyl

## Iň gowy pursatlar

Geçen ýyl bolup geçen iň gowy we şadyýan wakalaryňy suratlandyr. Şu sahypada olaryň suradyny çek. Sen näme duýduň? Seniň ýanyňda kim bardy? Sen näme edýärdiň? Nähili yslar, sesler ýa-da tagamlar ýadyňa düşdi?





# Geljek ýyl

2024

# Geçen ýyl

## Geçen ýylyňy üç sözde suratlandyr

Geçen ýylyňy kesgitlemek üçin 3 sözi saýla.

## Geçen ýylymyň kitaby

Eger-de seniň geçen ýylyň barada kino düşürilen bolsa, sen oňa näme at bererdiň?

## Geçen ýyl bilen hoşlaş

Ýene ýazmaly zadyň ýa-da hoşlaşmaly adamyň bar bolsa, ony şu wagt et.

## Sen geçen ýylyňy jemlediň.

Şu wagt sen birinji bölümi tamamladyň.
Çuňňur dem alyň.

Biraz dynjyňy al.

Sen YearCompass-y haladyňmy? Ony dostlaryň bilen paýlaş!
Bize boldygyça köp adama kömek etmäge kömek et.

**https://yearcompass.com**





# Geçen ýyl

## Meniň üç sany iň uly üstünligim

Şu ýerde geçen ýyl ýeten üç sany iň uly üstünligiňi ýaz.

Olara ýetmek üçin sen näme etdiň?

Bu üstünliklere ýetmäge saňa kim kömek etdi? Nädip?

## Üç sany iň uly kynçylygym

Geçen ýylyň üç sany iň uly kynçylyklaryny sana.

Bu kynçylyklary ýeňip geçmäge kim ýa-da näme kömek etdi?

Sen şu kynçylyklary ýeňip geçip, özüň barada näme öwrendiň?

# Geçen ýyl

## Geçirimlilik

Geçen ýylda bolan entäk bagyşlanmadyk zatlar barmy? Seni gynandyran sözler ýa-da hereketler? Belki sen öz-özüňe gaharlanýandyrsyň? Özüňe rehimiň gelsiň, olary bagyşla *

* Eger-de sen bagyşlamaga taýýar däl bolsaň, şonda-da ony ýaz. Bu täsin zatlary edip biler.





# Geçen ýyl

## Göýbermek

Ýene aýtmaly zadyň barmy? Täze ýyla başlamakaň göýbermeli zatlaryň barmy? Onuň suratyny çek ýa-da ol barada ýaz, soň ol barada pikir et we ony göýber.