

ANG TAÓNG DARATING

NANINIWALA AKO NA KAHIT ANO AY MAAARING
MAGKATOTOÓ NGAYONG TAON.

Petsa:

lagda

Hatid ng mga boluntaryo ng YearCompass at ng Invisible University International.

Mga Tagasalin: Michael Angelo Jacamile

<https://yearcompass.com/ph>

Kami ay tubong Unggaryo at ang workbook na ito ay pagsasalin ng orihinal naming gawa.

Kung makakita at makatuklas ng pagkakamali sa paglilimbag, balarila, o mga nawawalang bahagi, mangyaring makipag-ugnayan sa amin sa pamamagitan ng website sa itaas.

Kung nagustuhan mo ang YearCompass at nais mo kaming tulungan, paki-dalaw kami:

<http://yearcompass.com/support>

Ang gawang ito ay lisensyado sa ilalim ng lisensyang Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.



ANG TAÓNG DARATING



2024 « | » 2025

PAGHANDAAN ANG TAÓNG DARATING

ANG WORKBOOK

Ang workbook na ito ay tutulong sa iyong magbalik-tanaw sa nakaraang taon at pagplanuhan ang taong darating sa iyo.

ANG KAHALAGAHAN

Mabuting ugali ang pagpa-plano ng taon. Sa pagbalik-tanaw mo, magkakaroon ka ng mas malaking kamalayan sa mga naging tagumpay at pagkabigo mo sa nagdaang taon at mapagtatanto mong napakaraming maaaring mangyari sa loob ng panahong ito. Dahil dito, nararapat lamang na magplano nang maiwasan ang mga di-magandang gawi at ipadama sa sarili na malaki talaga ang kaya mong gawin sa iyong buhay.

ANG MGA KINAKAILANGAN

UNANG BERSYON (MAG-ISA)

- higit sa tatlong oras nang walang ibang abala (para sa pagbabalik-tanaw)
- higit sa isang oras nang walang ibang abala (para pagplanuhan ang taon)
- isang kalendaryo ng nakaraang taon
- isang naka-print na bersyon ng workbook na ito
- katapatan at pagiging bukas
- pinakapaboritong mga panulat

IKALAWANG BERSYON (KASAMA ANG GRUPO)

- mga makakasamang magplano (2-10 katao)
- higit sa apat na oras ng malikhaing pag-iisip
- isang kalendaryo ng nakaraang taon
- isang naka-print na bersyon ng workbook na ito
- katapatan at pagiging bukas
- pinakapaboritong mga panulat

ANG TAÓNG DARATING

SALITA NG TAON

Pumili ng salitang kakatawan at magbibigay-kahulugan sa darating na taon. Maaari kang tumingin sa salitang ito kapag kailangan mo ng karagdagang lakas, para maalala mo na hindi sukuan ang iyong mga pangarap.

LIHIM NA HILING

Ipamalas ang iyong isipan. Ano ang lihim mong kahilingan para sa susunod na taon?

NGAYON AY NATAPOS MO NANG PLANUHIN ANG IYONG TAON.

Kung kinuhanan mo ng litrato ang iyong sarili habang pinupunan ang booklet, maaaring gamitin ang hashtag:
#yearcompass

ANG TAÓNG DARATING

ANIM NA PANGUNGUSAP NG TAÓNG DARATING

Sa taong ito, hindi ko na ipagpapaliban ang...

Sa taong ito, huhugot ako ng pinakamaraming lakas mula sa...

Sa taong ito, magiging pinakamatapang ako kapag...

Sa taong ito, o-oo o papayag ako kapag...

Sa taong ito, papayuhan ko ang sarili ko na...

Ang taong ito ay natatangi para sa akin dahil...

MAGHANDA

Dumating.
Magpatugtog ng nakaka-relax na musika.
Magsalin ng mainit na maiinom.

Iwanan ang lahat ng iyong mga inaasahan.

Mag-umpisa kapag handa na.

ANG TAÓNG NAGDAAN

PAGBABALIK SA IYONG KALENDARYO

Balikan ang bawat linggo ng kalendaryo ng nakaraang taon. Kung may maalala kang mahalagang pangyayari, mga pagkikita o pagtitipon ng magkakaibigan o ng pamilya, o makabuluhang gawain, isulat iyon dito.

ANG TAÓNG DARATING

MAHIHIWAGANG TATLUHAN NG TAÓNG DARATING

Gagawing maaliwalas ng tatlong bagay na ito ang aking paligid.

Gagawin ko ang tatlong bagay na ito tuwing umaga.

Hahayaan ko ang sarili kong regular na malasap ang tatlong bagay na ito.

Bibisitahin ko ang tatlong lugar na ito.

Il^olapit ako sa mga mahal ko sa buhay ng tatlong paraang ito.

Magsisilbing gantimpala ang tatlong regalong ito sa aking mga tagumpay.

ANG TAÓNG DARATING

MAHIHIWAGANG TATLUHAN NG TAÓNG DARATING

Mamahalin ko ang tatlong bagay na ito tungkol sa aking sarili.

Handa na akong bitiwang ang tatlong bagay na ito.

Pinaka-ninangis kong matupad ang tatlong bagay na ito.

Magiging sandalan ko sa oras ng pagsubok ang tatlong taong ito.

Lakas-loob kong tutuklasin ang tatlong bagay na ito.

Makakaya kong tanggihan o hindi-an ang tatlong bagay na ito.

ANG TAÓNG NAGDAAN

KWENTO NG TAÓNG NAGDAAN

Ano ang naging lagay mo sa sumusunod na mga larangan noong nagdaang taon? Anong mga pangyayari ang naging pinakamakabuluhan? Ibuod iyan dito.

PERSONAL NA BUHAY AT PAMILYA

TRABAHO, PAG-AARAL, PROPESYON

MGA PAG-AARI (TAHANAN, MGA BAGAY)

PAGPAPAHINGA, LIBANGAN, PAGKAMALIKHAIN

MGA KAIBIGAN, KAPWA, KOMUNIDAD

KALUSUGAN, PANGANGATAWAN

PANG-KAISIPAN

EMOSYONAL, ISPIRITWAL

PANANALAPI

BUCKET LIST**

* Pagbatayan kung ano ang mahalaga para sa iyo. Wala kaming tiyak na paglilinaw para sa mga ito.

** Kung may natupad ka na sa taong ito na matagal mo nang gustong magawa.

ANG TAÓNG NAGDAAN

ANIM NA PANGUNGUSAP TAÓNG NAGDAAN

Ang pinakamatalinong pasyang nagawa ko...

Ang pinakamalaking aral na natutunan ko...

Ang pinakamalaking ipinagsapalaran ko...

Ang pinakamalaking pagkagulat ng taon...

Ang pinakamahalagang nagawa ko para sa kapwa...

Ang pinakamalaking bagay na natapos ko...

ANG TAÓNG DARATING

KWENTO NG TAÓNG DARATING

Bigyang linaw at kahulugan kung saan iikot ang iyong taon sa sumusunod na mga larangan.* Anong pangyayari ang magiging pinakamahalaga? Ibuod iyan dito.

PERSONAL NA BUHAY AT PAMILYA

TRABAHO, PAG-AARAL, PROPESYON

MGA PAG-AARI (TAHANAN, MGA BAGAY)

PAGPAPAHINGA, LIBANGAN, PAGKAMALIKHAIN

MGA KAIBIGAN, KAPWA, KOMUNIDAD

KALUSUGAN, PANGANGATAWAN

PANG-KAISIPAN

EMOSYONAL, ISPIRITWAL

PANANALAPI

BUCKET LIST**

* Wala pa rin kaming tiyak na batayan. Gamitin ang pansariling pananaw.

** Dito mo maaaring ilista ang mga layunin na sa huli ay nais mong magawa.

ANG TAÓNG DARATING

LAKAS-LOOB NA MANGARAP NANG MALAKI

Anong itsura ng darating mong taon? Ano ang pinakamagandang maaaring mangyari? Bakit magiging maganda ito? Isulat, iguhit, iwanan ang mga inaasahan at lakas-loob na mangarap.

ANG TAÓNG NAGDAAN

ANIM NA TANONG NG TAÓNG NAGDAAN

Ano ang pinaka-ipinagmamalaki mo?

Sinong tatlong tao ang may pinakamalaking impluwensya sa iyo?

Sinong tatlong tao ang nagkaroon ka ng pinakamalaking impluwensiya?

Ano ang mga hindi mo nagawang maisakatuparan?

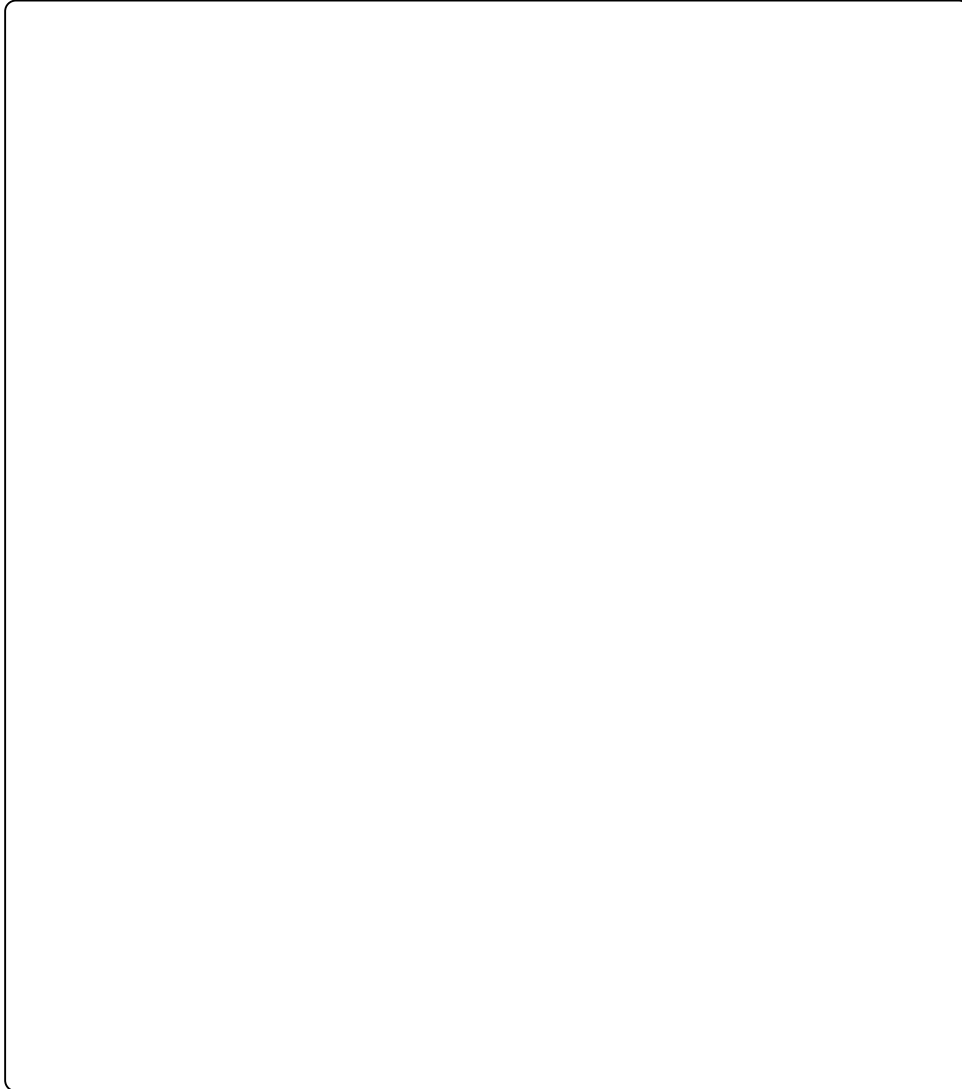
Ano ang pinakamalaking bagay na natuklasan mo tungkol sa iyong sarili?

Ano ang pinaka-ipinagpapasalamat mo?

ANG TAÓNG NAGDAAN

ANG PINAKAMAGAGANDANG SANDALI

Balikan ang mga pinakamalaki at pinaka-di-malilimutan na masasayang ala-ala mula sa nagdaang taon. Iguhit ang mga ito sa pahinang ito. Anong naramdaman mo noon? Sino ang nandoon kasama mo? Anong ginawa mo noon? Anong mga amoy, tunog, o lasa ang mga naaalala mo?



ANG TAÓNG DARATING

2025

ANG TAÓNG NAGDAAN

ANG NAGDAANG TAON SA TATLONG SALITA

Pumili ng tatlong salitang maglalarawan ng iyong nagdaang taon.

ANG AKLAT NG AKING NAGDAANG TAON

Isang aklat ang ililimbag tungkol sa iyong nagdaang taon. Isulat ang pamagat nito.

* Kung pelikula pala ang ipalalabas, patawad sa aming pagkakamali.

PAGPAPAALAM SA NAGDAANG TAON

Kung mayroon ka pang ibang gustong isulat, o meron kang taong gustong bigyang-paalam, gawin na ito ngayon.

TAPOS KA NA SA NAGDAANG TAON.

Nakalampas ka na sa unang bahagi.
Huminga nang malalim.

Magpahinga nang kaunti.

Kung nagustuhan mo ang YearCompass at nais mo kaming tulungan, paki-dalaw kami:

<http://yearcompass.com/support>

ANG TAÓNG NAGDAAN

TATLO SA PINAKAMALAKI KONG NAGAWA

Ilista rito ang tatlong pinakamalaking nagawa mo sa nagdaang taon.

Anong ginawa mo para maisakatuparan ang mga ito?

Sinong mga tumulong sa iyo para makamit ang mga tagumpay na ito? Paano?

TATLO SA PINAKAMALAKI KONG PAGSUBOK

Ilista rito ang tatlo sa pinakamalaking naging pagsubok ng nagdaang taon.

Ano o sino ang mga tumulong sa iyong lampasan ang mga pagsubok na ito?

Ano ang mga natuklasan mo sa iyong sarili sa pagharap mo ng mga pagsubok na ito?

ANG TAÓNG NAGDAAN

PAGPAPATAWAD

Mayroon bang nangyari nang nagdaang taon na kailangan pang ipag-hingi ng tawad? Mga nagawa o nasabing nakapagpasama ng iyong loob? Galit ka ba sa iyong sarili? Isulat iyan dito. Maging mabuti sa sarili at magpatawad.

* Kung hindi ka pa handang magpatawad, isulat mo pa rin. Maaari itong magdulot ng mga hindi inaasahan.

ANG TAÓNG NAGDAAN

PAGBITIW

Mayroon ka pa bang gustong sabihin? Mayroon ka bang gustong ilabas at bitiwan bago mo masimulan ang susunod na taon? Iguhit o isulat, pag-nilayan at bitiwan.