

РІК, ЩО ПОПЕРЕДУ

Я ВІРЮ, ЩО ВСЕ МОЖЛИВО ЦЬОГО РОКУ.

Дата:

підпис

Виготовлено волонтерами YearCompass та Invisible University International.

Перекладачі: Lesia Marchuk

<https://yearcompass.com/ua>

Ми - угорці і цей записник є перекладом нашого оригінального планера.
Якщо ви помітите будь-які граматичні чи орфографічні помилки
або неіснуючі вирази, будь ласка, повідомте нам через сайт.

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<https://yearcompass.com/support>

Зміст планера охороняється ліцензією Creative Commons
Із Зазначенням Авторства - Некомерційна - Поширення На Тих Самих Умовах 4.0
Міжнародна.



РІК ПОПЕРЕДУ



2024 « | » 2025

Буклет для планування року

Що це таке?

Завдяки цьому буклету ви зможете переглянути, яким був минулий рік, та спланувати рік, що попереду.

Чому це добре для мене?

Планувати свій рік - це хороша звичка. Вона допоможе вам краще усвідомити свої успіхи та прикroщі й дасть можливість досягнути, як багато всього може статися лише за один рік. Навчаючись з минулого досвіду, ви можете планувати свій рік у такий спосіб, щоб не повторювати ті самі схеми чи шаблони та отримати відчуття більшого контролю над власним життям.

Що для цього потрібно?

Перша версія (для самотнього вовка)

- Щонайменше три години часу, коли вас не турбуватимуть (щоб поглянути назад)
- Щонайменше одну годину часу, коли вас не турбуватимуть (щоб спланувати рік)
- Календар минулого року
- Друкована версія цього записника
- Чесність та відкритість
- Набір ваших улюблених ручок

Друга версія (для групи)

- Натхненна група людей (2-10 осіб)
- Щонайменше чотири години творчого часу
- Календар минулого року
- Друкована версія цього записника
- Чесність та відкритість
- Набір ваших улюблених ручок

Рік, що попереду

Моє слово для року, що попереду

Оберіть слово, яке символізуватиме та визначатиме рік, що попереду. Ви можете поглянути на це слово, коли потребуватимете трошки додаткової енергії, та не даватиме вам покинути свої мрії.

Секретне бажання

Відключи голову. Яке твоє таємне бажання на наступний рік?

Ви завершили планування вашого року.

Якщо ви будете фотографуватись, заповнюючи планер, використовуйте хештег *#yearcompass*

РІК, ЩО ПОПЕРЕДУ

ШІСТЬ РЕЧЕНЬ ПРО МАЙБУТНІЙ РІК

Цього року я більше не відкладатиму...

Цього року це стане моїм найбільшим джерелом енергії...

Цього року я буду сміливіше, коли...

Цього року я скажу „так”, коли...

Цього року я раджу собі...

Цей рік буде особливим для мене,бо...

Підготуйтеся

Влаштуйтеся зручніше.
Увімкніть якусь розслабляючу музику.
Приготуйте собі гарячий напій.

Відпустіть всі ваші очікування.

Почніть, коли будете готові.

Минулий рік

ПЕРЕГЛЯДАЮЧИ ВАШ КАЛЕНДАР

Перегляньте минулорічний календар тиждень за тижнем. Якщо бачите важливу подію, зустріч з друзями чи сім'єю або знакове завдання, запишіть це тут.

Рік, що попереду

МАГІЧНІ ТРІЙКИ ДЛЯ РОКУ, ЩО ПОПЕРЕДУ

Цими трьома речами я зроблю своє оточення затишним.

Ці три речі я робитиму щоранку.

Цими трьома речами я балуватиму себе регулярно.

Ці три місця я відвідаю.

Цими трьома способами я буду зміцнювати стосунки з моїми близькими.

Цими трьома подарунками я винагороджу себе за успіхи.

РІК, ЩО ПОПЕРЕДУ

МАГІЧНІ ТРІЙКИ ДЛЯ РОКУ, ЩО ПОПЕРЕДУ

Ці три речі я любитиму в собі.

Я маю готовність відпустити ці три речі.

Я хочу досягнути цих трьох речей.

Ці троє людей будуть моєю опорою в складні часи.

Ці три речі я хочу відкрити.

Я скажу „ні” цим трьох речам.

МИНУЛИЙ РІК

ЦЕ ТЕ, ПРО ЩО БУВ МІЙ МИНУЛИЙ РІК

Який аспект був найважливішим для вас в наступних сферах протягом останнього року*? Які випадки або події були найбільш визначними? Підсумуйте коротко.

ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ ТА РОДИНА

РОБОТА, НАВЧАННЯ, ПРОФЕСІЯ

ВЛАСНІСТЬ (ДІМ, РЕЧІ)

ВІДПОЧИНОК, ХОББІ, ТВОРЧІСТЬ

ДРУЗІ, СПІЛЬНОТА

ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕС

ІНТЕЛЕКТ

ЕМОЦІЇ, ДУХОВНІСТЬ

ФІНАНСИ

СПИСОК БАЖАНЬ**

* Ці аспекти визначаються тим, що важливо саме для вас. Ми навмисне не наводимо визначення.

** У випадку, якщо ви досягли цього року чогось, чого завжди хотіли досягнути.

Минулий рік

Шість речень про мій минулий рік

Наймудріше рішення, зроблене мною...

Найбільший урок, винесений мною...

Найбільший ризик, взятий мною...

Найбільший сюрприз року...

Найважливіша річ, зроблена мною для інших...

Найбільша завершена мною справа...

Рік, що попереду

От про що буде мій майбутній рік

Визначте найбільш значущі в майбутньому році галузі*. Які події будуть найважливішими? Підсумуйте коротко.

ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ ТА РОДИНА

РОБОТА, НАВЧАННЯ, ПРОФЕСІЯ

ВЛАСНІСТЬ (ДІМ, РЕЧІ)

ВІДПОЧИНОК, ХОББИ, ТВОРЧІСТЬ

ДРУЗИ, СПІЛЬНОТА

ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕС

ІНТЕЛЕКТ

ЕМОЦІЇ, ДУХОВНІСТЬ

ФІНАНСИ

СПИСОК БАЖАНЬ**

* В нас досі немає конкретних визначень, а у вас є повна свобода дій.

** Тут ви можете скласти список цілей, яких ви хочете нарешті досягнути.

РІК, ЩО ПОПЕРЕДУ

МРІЙ НА ПОВНУ

Як виглядає твій майбутній рік? Що станеться в ідеальному випадку? Чому він буде дивовижним? Пишіть, малюйте, відпустіть ваші очікування та мрійте на повну.

МИНУЛИЙ РІК

ШІСТЬ ЗАПИТАНЬ ПРО МІЙ МИНУЛИЙ РІК

Чим ви пишастесь найбільше?

Хто ті троє, які вплинули на вас найбільше?

Хто ті троє людей, на яких ви вплинули найбільше?

Чого вам не вдалося досягти?

Що стало найкращим відкриттям про себе?

За що ви вдячні найбільше?

Минулий рік

Найкращі моменти

Опишіть найкращі та найбільш пам’ятні моменти минулого року. Зобразіть їх на цій сторінці. Як ви почувалися? Хто був з вами? Що ви робили? Які запахи, звуки чи смаки ви пам’ятаєте?

Рік, що попереду

2025

Минулий рік

Минулий рік в трьох словах

Оберіть три слова, щоб визначити ваш минулий рік.

Книга мого минулого року

Друком вийшла книга про ваш минулий рік*. Запишіть її назву

* Вибачте, якщо у вашому випадку це фільм, а не книга. Прийміть наші вибачення.

До побачення, минулий рік!

Якщо все ще є щось, що ви хотіли б записати, або хтось, з ким ви б хотіли попрощатись, зробіть це зараз.

Ви підсумували минулий рік.

Ви щойно завершили першу частину.
Глибоко вдихніть.

Відпочиньте.

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<https://yearcompass.com/support>

Минулий рік

Три моїх найбільших досягнення

Перерахуйте тут три ваших найбільших досягнення минулого року

Що ви зробили, щоб досягнути цього?

Хто допоміг вам досягнути цих успіхів? Яким чином?

Три моїх найбільших виклики

Перерахуйте тут три найбільші виклики минулого року

Хто чи що допомогло вам подолати ці виклики?

Що ви дізнались про себе, долаючи ці виклики?

Минулий рік

ПРОЩЕННЯ

Чи сталося минулого року щось таке, що все ще потребує прощення? Слова чи вчинки, що примусили вас почуватись погано? Або ви сердитесь на себе? Запишіть це тут. Подбайте про себе та пробачте.*

* Навіть якщо ви ще не готові пробачити, занотуйте все одно. Це творить дива.

Минулий рік

ЗВІЛЬНЕННЯ

Чи лишилось ще щось сказати? Чи є щось, що ви маєте відпустити, перед тим, як ви зможете почати наступний рік? Намалюйте або запишіть, потім подумайте про це та відпустіть все це.