

NĂM TỚI

TÔI TIN BẤT CỨ ĐIỀU GÌ CŨNG CÓ THỂ XẢY RA NĂM NAY.

Ngày tháng:

ký tên

Được làm bằng cả tấm lòng của một đội ngũ quốc tế tại Budapest, Hungary.

<https://yearcompass.com/vn>

Bạn có thích YearCompass? Hãy chia sẻ với bạn bè nhé!
Hãy hỗ trợ chúng tôi giúp đỡ thật nhiều người.

Nếu bạn phát hiện ra lỗi đánh máy, ngữ pháp hay bất kỳ vấn đề nào,
hãy nhắn lại cho chúng tôi theo đường link phía trên.

Cuốn sách này được cấp phép theo giấy phép Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.



YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

XIN CHÀO!

ĐÂY LÀ CÁI GÌ?

Đây là YearCompass - nói đúng hơn là YearCompass của riêng bạn.

Đây là một quyển sách nhỏ giúp bạn nhìn lại năm cũ và lên kế hoạch cho một năm phía trước. Bao gồm những câu hỏi, bài tập được lựa chọn kỹ lưỡng, YearCompass sẽ giúp bạn tìm ra những thói quen và thiết kế một năm mới tuyệt vời cho bạn.

Quyển sổ nhỏ này có hai phần riêng biệt. Nửa đầu giúp bạn nhìn lại những điều đã trải qua và chúc mừng chính mình vì một năm vừa rồi. Nửa còn lại dành cho những điều sắp tới. Bạn hãy mơ, lên kế hoạch và chuẩn bị mọi thứ sẵn sàng cho năm mới.

TÔI CẦN NHỮNG GÌ ĐỂ CÓ THỂ ĐIỀN CUỐN SÁCH NÀY?

Một cây bút bi hoặc bút chì, một vài tiếng tập trung, và một tâm trí cởi mở và trung thực.

MÌNH CÓ THỂ LÀM THEO NHÓM ĐƯỢC KHÔNG?

Chắc chắn rồi! Hãy rủ bạn bè, in cuốn sổ này ra và tìm một không gian thoải mái. Mỗi người nên làm một bản của riêng mình, nhưng các bạn vẫn có thể có khoảng thời gian nghỉ ngơi và cùng nhau chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc sau khi làm.

Nếu bạn chọn làm theo nhóm, hãy chú ý đến ranh giới của những người bạn của mình. Mọi người chỉ nên chia sẻ những điều mà họ cảm thấy thoải mái.

NĂM TỚI

LỜI GỬI GẮM CHO NĂM TỚI

Chọn một từ miêu tả và định hình cho năm tới của bạn. Một từ mà khi nhìn vào có thể tiếp thêm năng lượng, sức mạnh cho bạn, nhắc nhở bạn không từ bỏ ước mơ của mình.

ĐIỀU ƯỚC BÍ MẬT

Giải phóng tâm trí của bạn. Điều ước thầm kín của bạn trong năm tới là gì?

CHÚC MỪNG BẠN, BẠN ĐÃ HOÀN THÀNH KẾ HOẠCH CHO NĂM TỚI!

Hãy chụp ảnh và chia sẻ với chúng tôi bằng hashtag #yearcompass.

NĂM TỚI

SÁU CÂU CHO NĂM MỚI

Năm nay tôi sẽ không trì hoãn việc...

Năm nay tôi sẽ lấy năng lượng nhiều nhất từ hoạt động...

Năm nay, tôi sẽ thật dũng cảm khi...

Năm nay tôi sẽ nói có khi...

Năm nay tôi tự khuyên nhủ bản thân làm...

Năm nay sẽ là năm đặc biệt với tôi vì...

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG

Chuẩn bị tinh thần.
Hãy chuẩn bị dụng cụ và không gian xung quanh bạn.
Nhắm mắt và hít thở năm hơi thật sâu.

Gạt bỏ những kỳ vọng.

Hãy bắt đầu khi bạn sẵn sàng.

NĂM VỪA RỒI

NHÌN LẠI LỊCH CỦA NĂM TRƯỚC.

Xem lại từng tuần một trong lịch năm ngoái. Nếu bạn thấy một sự kiện quan trọng, một buổi họp mặt gia đình, gặp mặt bạn bè hay một dự án quan trọng, hãy viết vào đây.

NĂM TỚI

BẢ ĐIỀU KỲ DIỆU CHO NĂM TỚI

Ba điều sẽ khiến không gian của tôi trở nên thoải mái hơn.

Ba điều mà tôi sẽ làm mỗi sáng.

Đây là ba thứ tôi sẽ thường tự thưởng cho bản thân.

Ba nơi mà tôi sẽ ghé thăm.

Tôi sẽ kết nối với những người thân yêu của mình theo ba cách này.

Tôi sẽ tự thưởng bản thân với những món quà này.

NĂM TỚI

BA ĐIỀU KỲ DIỆU CHO NĂM TỚI

Ba điều tôi sẽ yêu thêm ở bản thân mình

Tôi đã sẵn sàng buông bỏ ba điều này.

Ba điều tôi muốn đạt được nhất.

Đây là ba người là điểm tựa vững chắc cho tôi lúc khó khăn.

Ba điều mà tôi „dám” khám phá.

Ba điều tôi sẽ có sức mạnh để từ chối

NĂM VỪA RỒI

ĐÂY LÀ NHỮNG GÌ VỀ NĂM CŨ CỦA TÔI

Chúng ta sống thông qua các khía cạnh riêng biệt nhưng liên hệ chặt chẽ với nhau. Xem xét các khía cạnh dưới đây và tự hỏi bản thân xem các sự kiện quan trọng đã xảy ra trong mỗi khía cạnh đó là gì. Hãy viết ra câu trả lời của bạn.

CUỘC SỐNG CÁ NHÂN, GIA ĐÌNH

SỰ NGHIỆP, HỌC HÀNH

BẠN BÈ, HỘI NHÓM

THƯ GIÃN, SỞ THÍCH, SỰ SÁNG TẠO

SỨC KHỎE THỂ CHẤT

SỨC KHỎE TINH THẦN, THẤU HIỂU BẢN THÂN

NHỮNG THÓI QUEN ĐỊNH HÌNH BẠN

MỘT NGÀY MAI TỐT HƠN*

* Bạn đã làm gì năm vừa qua để khiến cho thế giới tốt hơn?

NĂM VỪA RỒI

SÁU CÂU VỀ NĂM ĐÃ QUA

Quyết định sáng suốt nhất của tôi...

Bài học lớn nhất tôi đã học được...

Điều mạo hiểm nhất tôi đã làm...

Sự bất ngờ lớn nhất của năm...

Điều quan trọng nhất tôi làm cho người khác...

Điều lớn nhất mà tôi đã hoàn thành...

NĂM TỚI

ĐÂY LÀ NHỮNG GÌ VỀ NĂM MỚI CỦA TÔI

Hãy nhìn vào từng phương diện trong đời sống, đặt ra mục tiêu cho chúng vào năm tới và viết nó ra. Đây chính là bước đầu tiên để đạt tới những mục tiêu đó.

CỘNG SỐNG CÁ NHÂN, GIA ĐÌNH

SỰ NGHIỆP, HỌC HÀNH

BẠN BÈ, HỘI NHÓM

THƯ GIÃN, SỞ THÍCH, SỰ SÁNG TẠO

SỨC KHỎE THỂ CHẤT

SỨC KHỎE TINH THẦN, THẤU HIỂU BẢN THÂN

NHỮNG THÓI QUEN ĐỊNH HÌNH BẠN

MỘT NGÀY MAI TỐT HƠN*

* Bạn sẽ làm gì vào năm tới để có thể khiến thế giới trở nên tốt hơn?

NĂM TỚI

HÃY DÁM ƯỚC MƠ LỚN LAO.

Năm tới của bạn trông như thế nào? Trong viễn cảnh tốt nhất, chuyện gì sẽ xảy ra? Điều gì khiến nó tuyệt vời? Viết, vẽ, buông bỏ những kì vọng và dám ước mơ.

NĂM VỪA RỒI

SÁU CÂU HỎI VỀ NĂM VỪA RỒI

Điều bạn tự hào nhất là gì?

Ba người đã ảnh hưởng tới bạn nhiều nhất là ai?

Ba người bạn đã ảnh hưởng nhất là ai?

Điều bạn đã không thể hoàn thành là gì?

Điều tốt nhất mà bạn đã khám phá về bản thân là gì?

Điều bạn biết ơn nhất là gì?

NĂM VỪA RỒI

NHỮNG KHOẢNH KHẮC TUYỆT VỜI NHẤT

Hãy miêu tả một kỷ niệm đáng nhớ, hạnh phúc nhất của bạn trong năm vừa qua. Bạn hãy vẽ lại khoảnh khắc đó. Khi đó, bạn cảm thấy thế nào? Bạn đang làm gì? Bạn có nhớ mùi vị, âm thanh quanh bạn khi ấy không?

NĂM TỚI

2025

NĂM VỪA RỒI

NĂM VỪA RỒI TRONG BA TỪ

Chọn ba từ để miêu tả năm vừa rồi của bạn.

QUYỀN SÁCH VỀ NĂM VỪA RỒI CỦA TÔI

Nếu có một bộ phim hoặc cuốn sách viết về năm qua của bạn, bạn sẽ đặt tiêu đề là gì?

TẠM BIỆT NĂM CŨ

Nếu còn điều gì bạn muốn viết xuống hay còn ai đó mà bạn muốn gửi lời chào tạm biệt, hãy viết ra bây giờ.

BẠN ĐÃ VƯỢT QUA NĂM VỪA RỒI

Bạn vừa xong phần đầu tiên.
Hãy hít một hơi thật sâu.

Hãy nghỉ ngơi một chút.

Bạn có thích YearCompass? Hãy chia sẻ với bạn bè nhé!
Hãy hỗ trợ chúng tôi giúp đỡ thật nhiều người.

<https://yearcompass.com>

NĂM VỪA RỒI

BA THÀNH QUẢ LỚN NHẤT CỦA TÔI

Ba thành tựu lớn nhất năm trong năm vừa rồi của bạn.

Bạn đã làm những gì để đạt được những điều này?

Ai đã giúp bạn đạt được những thành công này? Họ đã giúp bạn như thế nào?

BA KHÓ KHĂN LỚN NHẤT TÔI GẶP

Ba thử thách lớn nhất trong năm vừa rồi của bạn.

Ai hay cái gì đã giúp bạn vượt qua những khó khăn này?

Bạn đã biết thêm điều gì về bản thân trong hành trình vượt qua những trở ngại này?

NĂM VỪA RỒI

SỰ THA THỨ

Có điều gì xảy ra trong năm vừa rồi mà bạn thấy cần tha thứ không? Hành động hay lời nói nào khiến bạn cảm thấy tệ? Bạn có nổi cáu với chính mình? Hãy viết ra đây. Hãy vì bản thân và tha thứ.

* Nếu bạn chưa sẵn sàng để tha thứ, cứ viết xuống đi. Nó có thể tạo ra những điều kì diệu đấy.

NĂM VỪA RỒI

BUÔNG BỎ

Có điều gì khác bạn cần phải nói nữa không? Có còn điều gì bạn cần buông bỏ trước khi bắt đầu năm mới không? Hãy vẽ hoặc viết xuống, sau đó suy nghĩ và buông bỏ điều đó.