

新的一年

在今年我相信任何事情都是可能的

日期：

签名

由一个位于匈牙利布达佩斯的国际团队用爱制作。

<https://yearcompass.com/cn>

你喜欢YearCompass吗？和你的朋友们分享我们！请帮助我们尽可能地帮助更多人。

我们是一群匈牙利的本地人，这是我们原始设计的手册的翻译版。如果你发现了错别字、文法错误或者奇怪的表述，请您在上述网页中给我们留言。

本创作根据知识共享(Creative Commons)组织的“署名—非商业性使用—相同方式共享4.0国际公共许可协议”获得许可



YEARCOMPASS



2023 « | » 2024

欢迎

这是什么？

这是一个YearCompass——确切地说，是你自己的YearCompass。

这是一本可以帮你回顾过去和计划新的一年手册。YearCompass通过精挑细选的问题和练习，来帮助你挖掘你的生活方式，为你设计美好的一年。

这本小册子分为两个部分。第一个部分是帮助你回看前一年，从中学习，并庆祝自己过去一年的成就。第二部分是关于未来的。你会畅想和计划将来的一年，为新的一年做好准备。

我需要什么来填写这本手册？

一只笔，不被打扰的几个小时，和一颗开放而诚实的心。

可以一个小组一起做吗？

当然可以！找一个舒适的地方，拉上你的朋友，帮他们把手册打印出来。每个人都应该填写自己的YearCompass，但你们可以在中途短暂休息时讨论这些练习，分享你们的想法和感受。

如果你这样做，请注意你们之间的边界。每个人都只应该分享他们觉得可以分享的部分。

新的一年

今年我的代表词汇

选择一个词来表示新的一年。当你需要额外能量时，可以回看这个词，它会提醒你不要放弃自己的梦想。

秘密心愿

发挥你的想象，新的一年你有什么秘密的心愿？

恭喜，你刚刚给你的新一年做了计划！

拍张照，用 #yearcompass 标签与我们分享。

新的一年

关于新年的六句话

今年我不会再在...上拖延

今年我会从...上汲取最大的能量

今年当...时我会变得最勇敢

今年...时我会答应

今年我会建议自己...

今年对我很特别，因为...

做好准备

来到合适的地点
准备好你的工具和空间。
闭上你的眼睛，深呼吸五次。

放下你的期望。

在你准备好时开始。

过去这一年

回顾你的日程表

打开过去一年的日历，回顾每个星期。如果你看到了一件重要的事，不管是家庭朋友聚会，或者是一个有意义的项目，写在这儿。

新的一年

新年中的魔法“三”

会让我感觉环境舒适的三样东西

我每天早晨都会做的三件事

我会定期通过这三个方式释放一下自己

我会去这三个地方

我会通过这三种方式连结我爱的人

我会用这三个礼物奖赏自己的成功

新的一年

新年中的魔法“三”

我最喜欢三件关于自己的事

三件我准备好放手的事

我最想做到的三件事

在我困难时可以成为支柱的三个人

我要去探索的三个方向

我有勇气说不的三件事

过去这一年

这就是我过去的一年

我们的生活是由不同但又关联的部分组成的。看看下面的这些领域，问问自己有哪些重要事件在各个领域中发生。写下你的答案。

个人生活·家庭

朋友·社群

身体健康

那些定义你的习惯

事业·学业

放松·爱好·创造力

心理健康·自我认知

明天会更好*

* 今年你做了什么，让世界变得更好？

过去这一年

用六句话总结我过去的一年

我做过的最明智的决定是....

我学到的最宝贵的一课是....

我承担的最大的风险是.....

这一年给我最大的惊喜是.....

我为他人做的最重要的事情是.....

我所完成的最大的事情是....

新的一年

我新的一年将会是

看看你生活中的各个领域，为每个领域设定明年的目标。把这些目标写在这一页。这会是你实现它们的第一步。

个人生活·家庭

事业·学业

朋友·社群

放松·爱好·创造力

身体健康

心理健康·自我认知

那些定义你的习惯

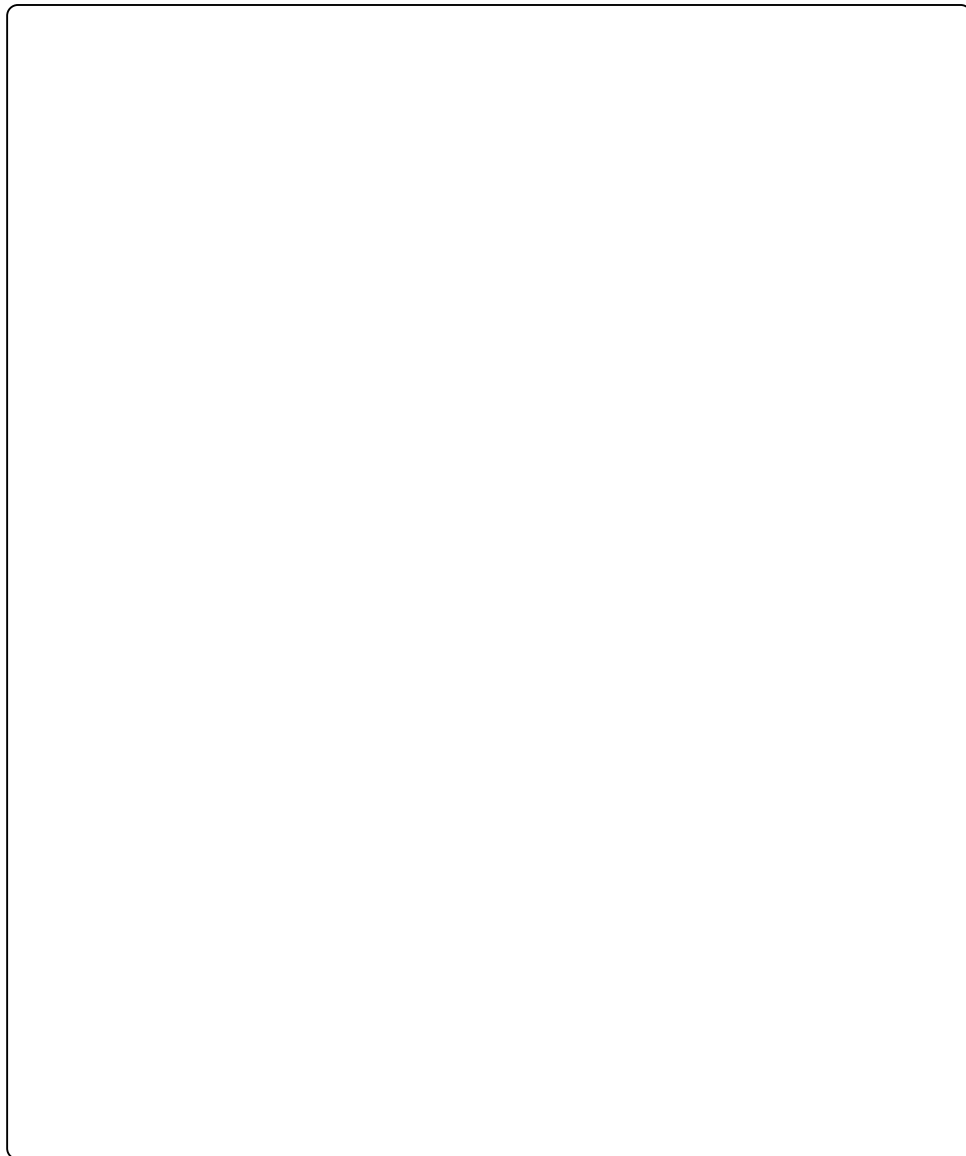
明天会更好*

* 接下来的一年你会做些什么来让世界变得更好？

新的一年

大胆去梦想

你新的一年是什么样的？理想的情况下会发生什么？为什么会很好？写下来，画出来，放下预期，敢于梦想。



过去这一年

用六个问题总结我过去的一年

最让你自豪的是什么？



对你影响最大的三个人是谁？



你影响最大的三个人是谁？



有哪些事情是你未能完成的？



你所发现的自己最大的闪光点是什么？



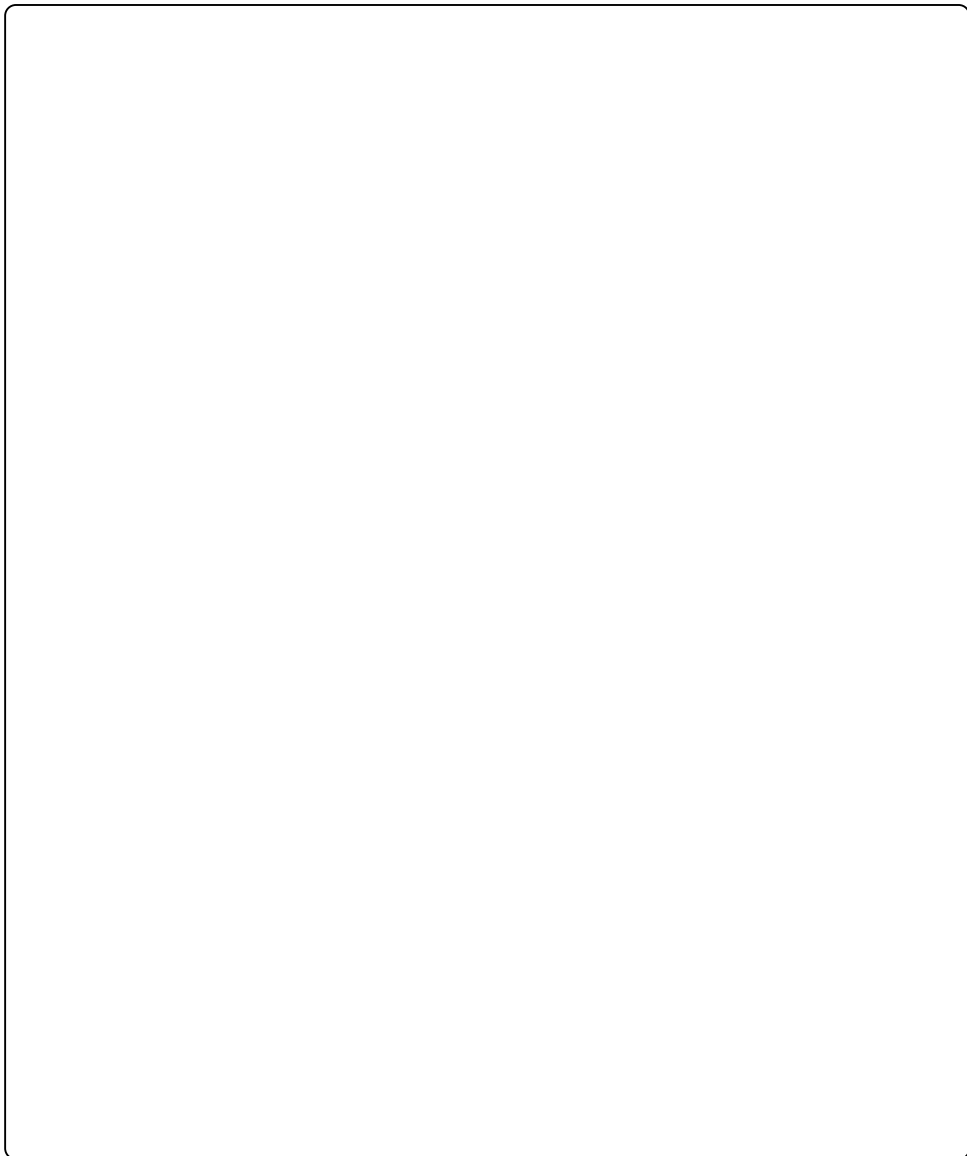
最让你感恩的是什么？



过去这一年

最佳时刻

描述去年最棒的和最难忘的，最快乐的时刻。在这里画下来。当时你感觉如何？谁在你身边？你当时在做什么？你记得哪些气味，声响或味道？



新的一年

2024

过去这一年

代表过去一年的三个词

选择三个词来表示你的过去一年

代表过去一年的书

如果把过去的一年用一个书籍或电影来呈现，你会怎么命名它？

向过去一年道别

如果还有什么事情你想写下来，或者你想对有些人说再见，请记在下面。

过去一年已经结束了

你已经完成第一部分
深呼吸

休息一下

你喜欢YearCompass吗？和你的朋友们分享我们！请帮助我们尽可能地帮助更多人。

<https://yearcompass.com>

过去这一年

我完成的三大成就

在这里列出去年你的三项最大成就

你做了哪些事情才让这些成就得以实现？

谁帮助你取得了这些成就？怎样帮助的？

我面对的三大挑战

在这里列出去年你面对的三个最大挑战

是谁或是什么帮助你战胜了这些挑战？

在战胜这些挑战过程中，你从自身学到了什么？

过去这一年

谅解

过去一年是否有让你无法释怀的事情发生？让你感觉不舒服的行为或者话语？或者你对自己感到生气？写在下面。为了你自己，原谅吧*。

* 如果你还没有准备好去原谅，还是可以记在这里。这或许有帮助。

过去这一年

放下

你还有什么想说的话吗？是否有些东西你需要在新的一年里开始前放手？画出来或写下来，想一想，然后把它们都放下。