

# 新的一年

我相信任何事在這年都是有可能的

日期：

簽名

由YearCompass的團隊與國際隱形大學志工製作  
翻譯人員 Martin Su, Richie Wang

<http://yearcompass.com/cn>

我們是匈牙利人，而這書冊是翻譯於我們的原始創作。  
如果你發現任何錯字、錯誤的文法或是怪異的語法，請留言至以上的網頁。

如果你喜歡年度計畫冊並希望幫助我們，請參考：

<http://yearcompass.com/support>

這創作是經過國際創作共用的授權 姓名標示-非商業性-相同方式分享 4.0 國際



# 新的一年



2023 « | » 2024

# 年度計劃冊

## 這是什麼？

這本書冊將會幫助你回顧去年並計畫來年

## 這對我有什麼好處？

計畫你未來的一年是個好習慣，它會幫助你看到裡的成功與失敗，並會幫助你了解許多事可以在一年內發生。向過去學習可幫助你在計畫未來時，不再做同樣的事並讓你感到對自我生命的掌握。

## 我需要什麼？

### 第一版（單人版）

- 和兩小時不被打擾的時間（用來回顧去年）
- 準備一小時不被打擾的時間（用來計畫來年）
- 去年的行事曆
- 一份實體的這本手冊
- 誠實與開放的心
- 你喜歡用的筆

### 第二版（團體版）

- 找一群能激發靈感的夥伴（2-10人）
- 和至少四小時的發想時間
- 去年的行事曆
- 一份實體的這本手冊
- 誠實與開放的心
- 你喜歡用的筆

# 新的一年

## 我新年的一個代表字

選一個新年的代表字，這會給你放棄夢想的力量，你也可以運用它當你需額外能量時。這個字將會詮釋這一年。

## 祕密的願望

釋放你的心靈，什麼是你新年的秘密希望？

你已結束你的年度計畫了。

如果你有照開始前/結束後的書冊，歡迎用這些標籤：

*#yearcompass*

# 新的一年

## 關於新的一年六句話

這年我將不會因為...而延遲

這年我將會從...得到能量

這年我將會最勇敢當...

這年我會答應當...

我建議我這年要...

今年對我來說會很特別，因為...

# 做好準備

到達目的地  
放些放鬆的音樂  
倒水熱飲給自己

放下你所有的期待

準備好了就開始

# 過去這一年

## 翻閱你的行事曆

檢視你過去一年的行事曆的每一週，如果你看到一個重要的活動、會面、或事項，把它寫在這裡。

# 新的一年

## 新年魔術數字「三」

我會做這三件事讓我的週遭更舒適

這三件事我會每早都做

這三件事我經常犒賞我自己

我會參訪這三個地方

我會用這三個方式連結關愛我的人

我會用這三的禮物獎賞我的成功

# 新的一年

## 新年魔術數字「三」

我會喜愛自己的這三件事情

我已準備好放下這三件事

這三件事我最想達成

這三個人將會是我在困難時的支柱

這三件事我會放膽發掘

這三件事我會堅定地說不

# 過去這一年

## 這是我去年的二三事

\*在下列各個方面中，有哪些事件對你來說最為重要或意義深遠的？簡單的總結一下。

家庭、私人生活

工作、學業、事業

所有物（家產、物品）

休閒娛樂、嗜好、創造力

朋友、社群

健康、體適能

智識

心情、心靈

財務

人生目標清單\*\*

\* 在此我們故意不下定義，交由你來決定哪些是重要的事。

\*\* 如果你這年有達成你想完成的人生目標

# 過去這一年

## 用六句話敘述我的去年

我所做過最有智慧的決定是...

我所學到最大的教訓是...

我所冒最大的風險是...

我所經歷到最大的驚喜是...

我為其他人所為最重要的事情是...

我所達成/完成最大的事情是...

# 新的一年

## 我的新的一年將會是關於

在下列各個方面中，描述來年中最重要的，簡單總結一下。

家庭、私人生活

工作、學業、事業

所有物 ( 家產、物品 )

休閒娛樂、嗜好、創造力

朋友、社群

健康、體適能

智識

心情、心靈

財務

人生目標清單\*\*

\* 我們還是故意不下定義，交由你來決定哪些是重要的事。

\*\* 這裡將會是你列下想達成的目標

# 新的一年

## 放膽去夢

這新的一年看起來怎麼樣？最好的狀況會發生什麼事？為什麼會很好？寫、畫、放下你的期待並放膽去夢。

# 過去這一年

## 六個有關我去年的問題

你最驕傲的是？

誰是影響你最深的三個人？

誰是你影響最深的三個人？

你無法達成些什麼事？

發現自己最棒的是...？

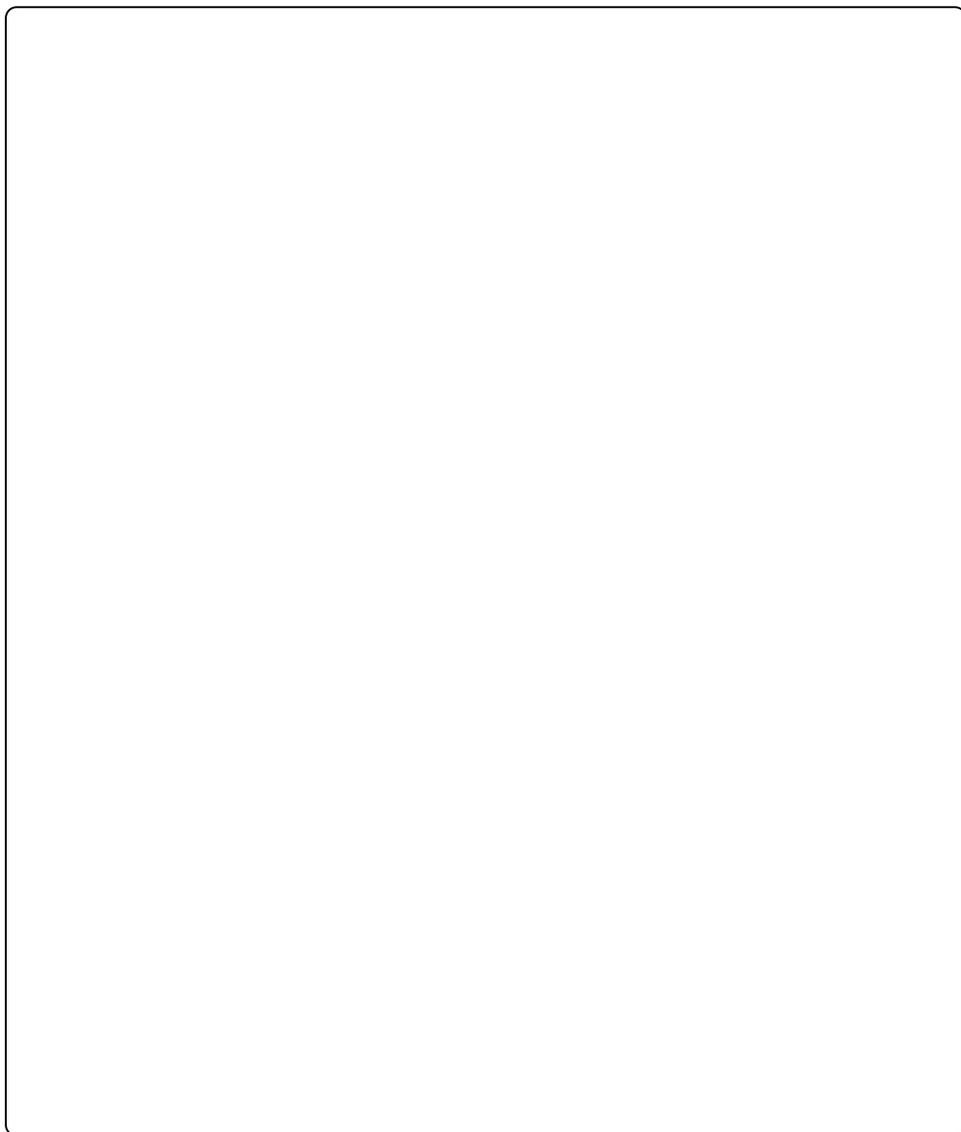
有什麼是你感到最感激的？

# 過去這一年

---

## 最棒的時刻

敘述那你去年那些最好的、最棒的時刻，把它們畫在這頁上。你當時感覺如何？誰與你同在？你當時在做什麼？你還記得當時周遭環境的哪些氣味或聲響？



# 新的一年

---

2024

# 過去這一年

## 代表去年的三個字

選用三個字來代表你的去年




## 有關我去年的一本書

\*如果有一本有關你去年的書，你覺得它的書名會是甚麼？請寫下來。

\*其實關於你的是一部電影的話，那就是我們搞錯了，不好意思。

## 向你的去年道別

如果還有任何事你想寫下來，或是任何人你想要到別的話，在這邊寫下。

## 你的去年已結束了

你已完成了第一階段  
深呼吸。

休息一下

如果你喜歡年度計畫冊並希望幫助我們，請參考：

<http://yearcompass.com/support>

# 過去這一年

## 我所達成的三大事項

列出你去年達成的三大事項

你做了什麼才達到目的？

誰幫助你成功的？他做了什麼？

## 我所面臨到的三大挑戰是

列出你去年三大挑戰

誰或什麼幫助你克服那些困難？

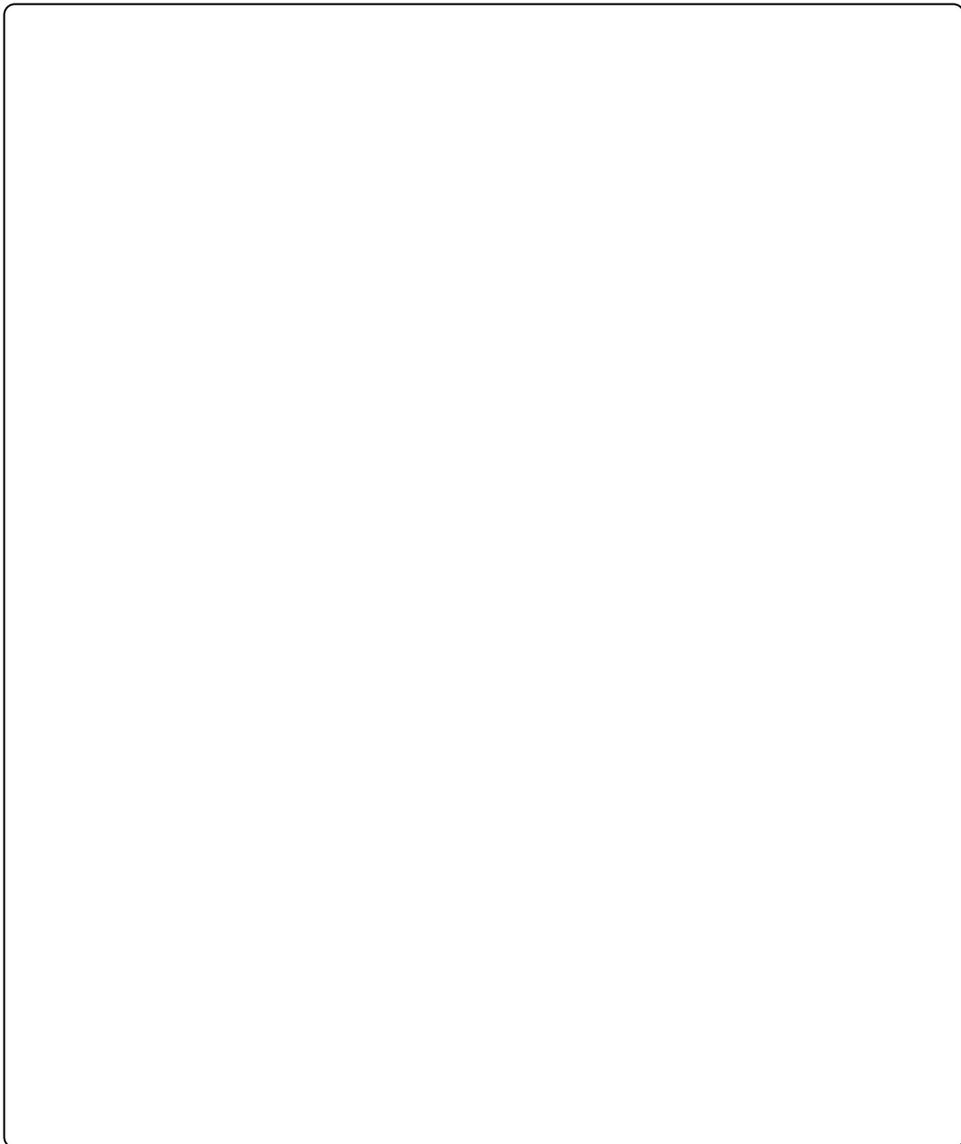
在克服這些困難中，你有什麼自我醒覺？

# 過去這一年

---

## 原諒

有什麼去年發生的事還需要被原諒的？讓你感到不舒服一件事或是一些話？或是你對自己感到生氣？在這裡寫下來。\*為了你自己好，原諒吧。



\*如果你還沒有準備好原諒，還是把它寫下來。或許會有幫助。

# 過去這一年

---

## 放下

還有什麼需要說的好把去年結束掉？有什麼事情你必須在新的一年開始前放下？畫或寫下來，並在審視後把它們都放下。

