

내년



2020년 « | » 2021년

새해 계획 다이어리

이 다이어리는 뭔가요?

이 다이어리는 작년을 돌아보고 새해를 계획하는 것을 도울 것입니다.

왜 새해 나침반이 저에게 좋은 건가요?

한해의 계획을 세우는 것은 좋은 습관입니다. 새해 나침반을 통하여 당신의 성공과 슬픔을 더 잘 이해하게 됩니다. 한해에 얼마나 많은 일들이 일어 날 수 있는지 보여 줍니다. 작년의 경험을 통하여 배운 것들을 후회하지 않도록 미래에 반영하여 자신의 인생을 자신이 컨트롤 할 수 있다는 느낌을 주게 합니다.

뭐가 필요한가요?

첫번째 버전 (혼자하는 버전)

- 작년을 돌아보기 위해서 최소 3시간의 시간이 필요합니다.
- 한해 계획을 하기 위해서 최소 1시간의 시간이 필요합니다.
- 작년의 달력
- 이 다이어리 버전을 프린트 해주세요..
- 진심을 담아 열린 마음으로 적어주세요.
- 가장 좋아하는 펜을 고르세요.

두번째 버전 (그룹 버전)

- 영감을 주는 그룹 (2-10명)
- 최소 4시간의 창작 시간이 필요합니다.
- 작년의 달력
- 이 다이어리 버전을 프린트 해주세요..
- 진심을 담아 열린 마음으로 적어주세요.
- 가장 좋아하는 펜을 고르세요.

준비하기

도착

마음이 안정되는 음악을 틀기
따뜻한 음료 준비하기

기대감을 모두 내려두기

준비가 되면 시작하기

작년

달력 훑어 보기

작년 달력을 주단위로 훑어보세요. 중요한 이벤트나 친구, 가족과의 모임 또는 중요한 일이 있었다면 이곳에 적어주세요.

작년

나의 작년은 어땠나요

작년 한해 동안 아래에서 가장 중요했던 것은 무엇입니까? 어떤 사건이나 특별했던 일이 있습니까? 간단하게 정리해 보세요.

개인적인 삶과 가족

일, 공부, 직업

개인 물건(집, 물건)

취미, 제작

친구, 그룹

건강, 운동

지식

감정, 영혼

재정 상황

벌柙 립슬트 (당신이 죽기 전에 하고 싶은 일들의 리스트) **

* 가장 중요하다고 생각했던 것을 적어보세요. 정확한 답변은 없습니다.

** 항상 하고 싶었던 것을 작년에 이루었던 적이 있다면 적어보세요.

작년

6가지 문장으로 나의 작년을 적어보기

가장 현명한 결정을 했던 적은...

가장 큰 교훈을 얻었던 적은...

가장 큰 부담을 졌던 적은...

가장 크게 놀랐던 적은...

남을 위해 내가 했던 가장 중요한 것은...

내가 완료 한 일 중 가장 큰 일은...

작년

작년 한해에 대한 6개의 질문

가장 자랑스러운 일은?

나에게 가장 영향을 끼치는 3명의 사람은 누구입니까?

나에게 가장 영향을 받은 3명의 사람은 누구입니까?

계획하고 성취하지 못했던 것은 무엇입니까?

내가 발견한 자신의 최고의 장점은 무엇입니까?

무엇에 가장 감사하고 있습니까?

작년

최고의 순간은?

작년에 가장 인상적이고 즐거웠던 순간을 적어보세요. 이곳에 그림을 그려도 좋습니다. 어떤 느낌이었습니까? 함께했던 사람은 누구입니까? 무엇을 하고 있었습니까? 어떤 종류의 냄새나 났습니까? 그 당시의 소리나 음식의 맛을 기억합니까?

작년

내가 성취한 가장 큰 3가지 목표는?

작년에 내가 성취한 가장 큰 3가지 목표는?

목표를 성취하기 위해 무엇을 했나요?

나의 성공을 도와주었던 누군가가 있나요? 있다면 어떻게 도움을 주었나요?

나의 가장 큰 도전 3가지

작년에 한 가장 큰 도전 3가지를 이곳에 적어보세요.

도전을 하는데 나를 도와주었던 사람이나 도움이 되었던 것이 있나요? 있다면 적어보세요.

도전을 하면서 배운 것은 무엇인가요?

작년

용서하기

작년에 용서해야 할 일들이 있었나요? 기분 나쁘게 만든 언행이 있었나요?
아니면 자기 자신에게 화가 났나요? 여기에 적어보세요. 그 일들을 용서하고
내가 기분좋아지는 일을 해보세요.

* 만약 아직 용서할 기분이 나지 않는다고해도 이곳에 적어보세요. 기분이 한결 나아질 거예요.

작년

흘려보내기

더 하고싶은 말이 있나요? 새해를 시작하기 전에 마음에서 놓아줘야 할 것이 있습니까? 그림을 그리거나 글을 써보고, 그것에 대해 생각해 본 후 모든 것을 흘려 버리십시오.

작년

작년의 3가지 단어

3가지 단어로 작년을 정의해 보세요

작년에 읽었던 인상깊었던 책

작년에 읽었던 책 중 인상 깊었던 책의 제목을 적어주세요.

* 혹시 다이어리를 적다가 안좋은 일들을 떠올렸다면 정말 죄송합니다.

작년에 일어난 것들에게 작별을 고하세요.

아직 적고 싶은 것이 남았거나, 작별 인사를하고 싶은 사람이 있다면, 지금 하십시오.

작년의 일들이 마무리 되었습니다.

첫번째 파트가 마무리 되었습니다.
깊게 심호흡을 하세요.

휴식을 조금 취해보세요.

새해 나침반을 돋고싶거나 새해 나침반을 좋아하시는 분들은 방문해 주세요.

<http://yearcompass.com/support>

THE YEAR AHEAD

2021년

THE YEAR AHEAD

꿈은 크게 꾸기

내가 바라고 있는 내년은 어떤 해입니까? 이상적인 경우에는 어떤 일이 벌어질까요?
왜 멋진 한해가 될까요? 나에게 기대를 하고 커다란 꿈을 글을 쓰고 그림을
그리며 꿔보세요.

THE YEAR AHEAD

새해에는 이런 일들이 일어날 것에요.

다음의 영역에서 내년의 가장 중요한 측면을 정의해 보세요. *. 어떤 사건이 가장 중요 할까요? 간단히 요약해보세요.

개인적인 삶과 가족

일, 공부, 직업

개인 물건(집, 물건)

취미, 제작

친구, 그룹

건강, 운동

지식

감정, 영혼

재정 상황

번갯 릴스트 (당신이 죽기 전에 하고 싶은 일들의 리스트)**

* 이곳에는 정확한 정의나 정답이 없으며, 내 뜻에 따라 결정 할 수 있습니다.

** 여기에서 궁극적으로 달성하고자하는 목표를 세울 수 있습니다.

THE YEAR AHEAD

미래를 위한 마법의 3가지 단어

내가 내 자신을 사랑하게 할 3가지

내가 내려놓아야 할 3가지

내가 이루고 싶은 3가지

힘든 시기에 나의 기둥이 되어 줄 3사람

내가 발견하게 될 놀라운 것 3가지 사실

내가 „아니오”라고 말할 수 있는 세가지 힘

THE YEAR AHEAD

미래를 위한 마법의 3가지 단어

주변을 아늑하게 할 3가지 물건

매일 아침 내가 할 3가지 습관

정기적으로 할 수 있는 3가지 습관을 가질거에요.

이번년도에 방문할 3 곳의 장소를 적어보세요.

사랑하는 사람들과 연결되는 3가지 방법

내가 성공했을때 자기자신에게 주고싶은 세가지 선물

THE YEAR AHEAD

6가지 문장으로 내년의 나를 표현해 보세요.

올해는 내가 우물쭈물 하지 않기 위해서는...

올해 나에게 가장 큰 에너지를 주는 것은...

올해는 이럴때 용기를 내볼 것이 랍니다...

올해는 이런 경우에는 „네”라고 대답할 것이 랍니다.

올해 나 자신에게 이런 조언을 할거에요...

이번년도는 나에게 특별한 한해가 될거에요. 왜냐하면...

THE YEAR AHEAD

새해의 나를 대표하는 단어는

내년의 상징적으로 정의 할 단어를 고르십시오. 지쳐서 힘이 필요할 때 이 단어를 보면 된답니다. 나의 꿈을 포기하지 않는 것이 중요하다는 것을 기억하세요.

비밀스러운 소원

마음을 열어보세요. 내년에 나의 비밀스런 소원은 무엇입니까?

이제 연중 계획이 완료되었습니다.

새해 나침반을 작성하는 동안 사진을 찍었다면
해쉬태그로 공유해 보시는 건 어때요?

#yearcompass

THE YEAR AHEAD

이번년도에 내가 원하는 것은 뭐든지 가능하다고 믿습니다.

날짜:

사인

YearCompass 및 University International의
자원 봉사자가 제작했습니다.

번역자: 조주연 Jooy Cho

<http://yearcompass.com/kr>

제작자들은 헝가리 사람이라서 이 다이어리는 헝가리어에서 번역되어 제작되었습니다.
혹시 오탈자를 발견하면 위에 적혀있는 웹사이트를 통해 저희에게 연락해주시기 바랍니다.

새해 나침반을 돋고싶거나 새해 나침반을 좋아하시는 분들은 방문해 주세요.

<http://yearcompass.com/support>

이 저작물은 크리에이티브 커먼즈 저작자 표시 - 비영리 - ShareAlike 4.0
국제 라이선스에 따라 사용이 허가되었습니다.

