

L'ANNO
CHE HAI DI
FRONTE



2015 «|» 2016

BOOKLET PROGRAMMAZIONE

CHE COS'È?

Questo booklet ti aiuterà a rivedere l'anno trascorso e a programmare l'anno di fronte.

PERCHÉ MI PUÒ ESSERE UTILE?

Pianificare l'anno che si ha di fronte è una buona abitudine. Aiuta ad identificare i propri successi e problemi, e può aiutare a rendersi conto di quante cose possono accadere in un solo anno. Imparando dal passato, si può programmare il futuro in modo da non ripetere gli stessi schemi, sentendosi in controllo della propria vita.

CHE COSA MI SERVE?

VERSIONE 1 (VERSIONE LUPO SOLITARIO)

- almeno una ora di tempo senza interruzioni (per pianificare l'anno)
- almeno tre ore di tempo senza interruzioni (per rivedere il passato)
- un calendario dell'anno passato
- una stampa di questo booklet
- sincerità e apertura mentale
- un po' delle tue penne preferite

VERSIONE 2 (VERSIONE IN GRUPPO)

- un gruppo stimolante (2-10 persone)
- almeno quattro ore di tempo per collaborare in modo creativo
- un calendario dell'anno passato
- una stampa di questo booklet
- sincerità e apertura mentale
- un po' delle tue penne preferite

PREPARAZIONE

Mettiti comodo.
Metti della musica rilassante.
Pour yourself a hot beverage.

Lascia da parte aspettative e pregiudizi.

Quando sei pronto, inizia.

L'ANNO PASSATO

RIVEDI IL TUO CALENDARIO

Riguarda il tuo calendario dell'anno scorso settimana per settimana. Se trovi eventi, incontri, o scadenze importanti annotali qui.

L'ANNO PASSATO

ECCO UN RIASSUNTO DEL MIO ULTIMO ANNO

Quali sono stati gli aspetti più rilevanti per ciascuna di queste aree*? Quali sono stati gli eventi più importanti? Fai un breve riassunto.

FAMIGLIA, VITA PERSONALE

LAVORO, STUDIO, VITA PROFESSIONALE

BENI MATERIALI (CASA, OGGETTI)

TEMPO LIBERO, HOBBY, CREATIVITÀ

AMICI, COMUNITÀ, SUPPORTO

SALUTE, ATTIVITÀ FISICA

MENTE

EMOTIVITÀ, SPIRITUALITÀ

DENARO

COSE DA FARE PRIMA DI MORIRE **

* Gli aspetti si definiscono in base a cosa è importante per te. Non li abbiamo definiti di proposito.

** Se quest'anno hai ottenuto qualcosa che hai sempre desiderato.

L'ANNO PASSATO

SEI FRASI SUL MIO ANNO PASSATO

La decisione più saggia che ho preso...

La lezione più importante che ho imparato...

Il rischio più grosso che ho corso...

La più grande sorpresa dell'anno...

Il più grande supporto che ho dato...

La cosa più importante che ho portato a termine...

L'ANNO PASSATO

SEI DOMANDE SUL MIO ANNO PASSATO

Che cosa ti rende più fiero?

Chi sono le tre persone che hanno avuto più impatto sulla tua vita?

Chi sono le tre persone sulle quali tu hai avuto più impatto?

Che cosa non sei riuscito a ottenere?

Qual è la cosa migliore che hai scoperto su di te?

Per che cosa ti senti più grato?

L'ANNO PASSATO

I MOMENTI MIGLIORI

Descrivi i momenti più belli, gioiosi e memorabili dell'anno passato. Disegnali su questo foglio. Come ti sentivi? Chi c'era con te? Che cosa stavi facendo? Che profumi ti ricordi?



L'ANNO PASSATO

I MIEI TRE PIÙ GRANDI SUCCESSI

Elenca i tuoi tre più grandi successi.

Che cosa hai fatto per ottenerli?

Chi ti ha aiutato ad ottenerli? In che modo?

LE MIE TRE PIÙ GRANDI PROVE

Elenca le tue tre più grandi prove.

Chi o che cosa ti ha aiutato a superare queste prove?

Che cosa hai imparato di te stesso mentre superavi queste prove?

L'ANNO PASSATO

PERDONO

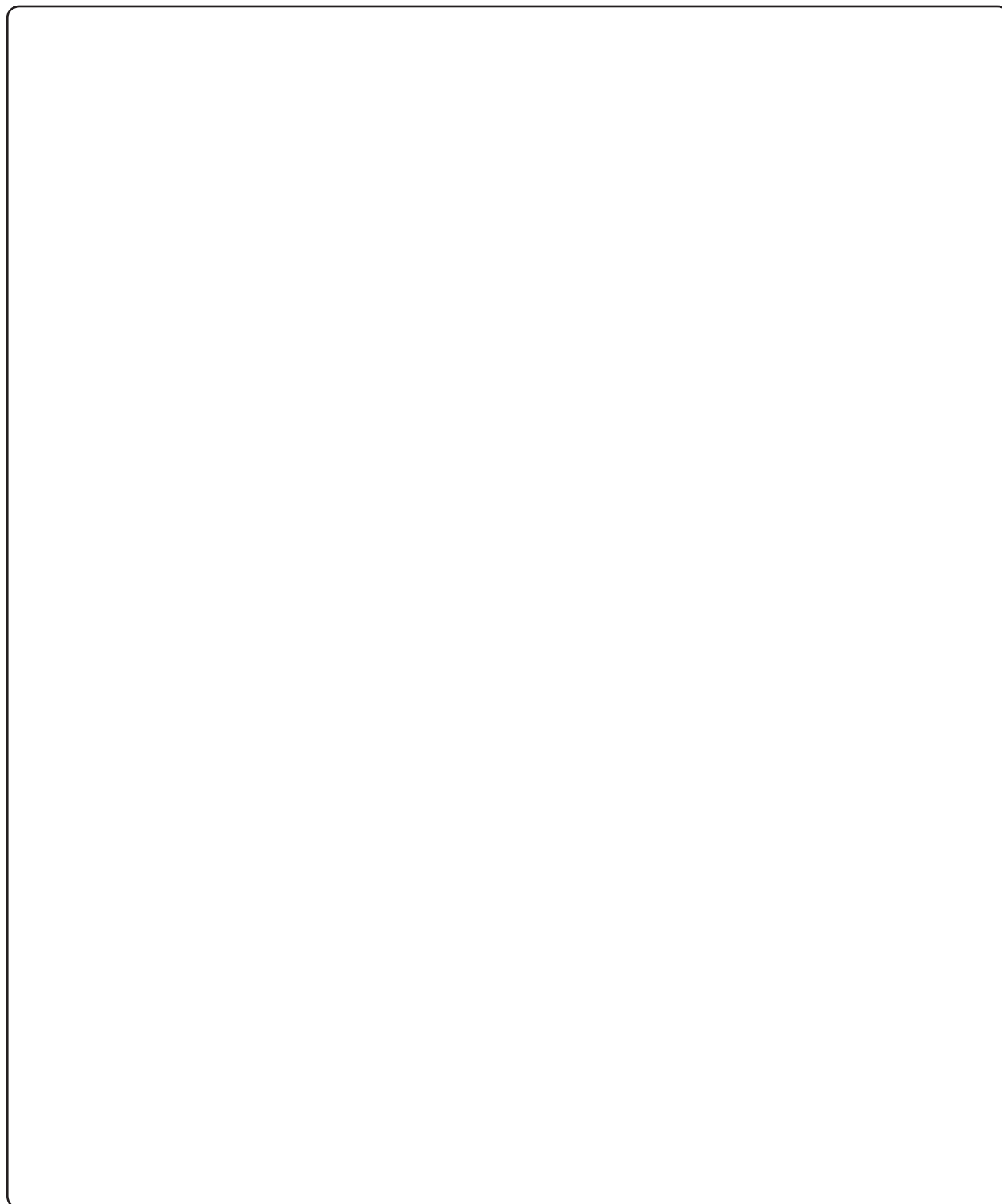
E' successo qualcosa durante l'ultimo anno, che non è ancora stato perdonato? Un evento, o delle parole che ti hanno fatto soffrire? O sei arrabbiato con te stesso? Scrivilo qui. Fatti del bene, e perdona.*

* Se non ti senti ancora pronto per perdonare, scrivilo in ogni caso. Può aiutare

L'ANNO PASSATO

LASCIARE ANDARE

Che cos'altro hai bisogno di definire per chiudere l'anno passato? Quali questioni devi lasciar perdere prima di iniziare l'anno nuovo? Disegna o scrivi, poi analizza e lascia andare.



L'ANNO PASSATO

L'ANNO SCORSO IN TRE PAROLE

Scegli tre parole per definire l'anno scorso.

IL MIO LIBRO DELL'ANNO SCORSO

E' stato scritto un libro sull'anno che hai passato*. Scrivi il titolo.

* Ci scusiamo se ci stiamo sbagliando, nel caso il tuo fosse diventato un film. Scusa!

UN SALUTO ALL'ANNO CHE HAI PASSATO

Se c'è qualcos'altro che vorresti scrivere, o qualcuno che vorresti salutare, fallo ora.

L'ANNO PASSATO

HAI FINITO CON L'ANNO SCORSO.

Hai completato la prima parte.
Fai un respiro profondo.

Riposati.

Se vuoi raccontare agli altri quello che hai fatto, fotografa
il booklet prima e dopo averlo compilato.
Condividi usando questi hashtag:

#yearcompass

L'ANNO PASSATO

L'ANNO PROSSIMO

2016

L'ANNO PROSSIMO

ABBI IL CORAGGIO DI SOGNARE IN GRANDE

Che aspetto ha l'anno che hai di fronte? Cosa potrebbe idealmente succedere? Perchè sarà grandioso? Scrivi, disegna, lascia stare le aspettative e abbi il coraggio di sognare.

L'ANNO PROSSIMO

ECCO L'ANNO CHE HO DI FRONTE

Definisci gli aspetti più importanti dell'anno che hai di fronte per ciascuna delle seguenti aree.* Quali saranno gli eventi più importanti? Riassumi in breve.

FAMIGLIA, VITA PERSONALE

LAVORO, STUDIO, VITA PROFESSIONALE

BENI MATERIALI (CASA, OGGETTI)

TEMPO LIBERO, HOBBY, CREATIVITÀ

AMICI, COMUNITÀ, SUPPORTO

SALUTE, ATTIVITÀ FISICA

MENTE

EMOTIVITÀ, SPIRITUALITÀ

DENARO

COSE DA FARE PRIMA DI MORIRE **

* Ancora una volta, non abbiamo definizioni esatte: di ciò che vuoi.

** Questo è il posto giusto per elencare gli obiettivi che vuoi raggiungere.

L'ANNO PROSSIMO

ECCO L'ANNO CHE HO DI FRONTE

Se vuoi puoi tagliare questa pagina, appenderla al muro o al frigorifero o piegarla per conservarla nel tuo portafogli.

Il punto è di metterla in un posto dove la puoi guardare ogni tanto, sentirti soddisfatto degli obiettivi che hai raggiunto e lavorare su quelli che ancora ti mancano.

L'ANNO PROSSIMO

I MAGICI TERZINA DELL'ANNO CHE HO DI FRONTE

Queste sono le tre cose che amerò di me stesso.

Sono pronto a lasciare andare queste tre cose.

Queste sono le tre cose che desidero di più ottenere.

Queste tre persone saranno i miei pilastri in tempi difficili.

Queste sono le tre cose che avrò il coraggio di esplorare.

Queste sono le tre cose a cui avrò la forza di dire no.

L'ANNO PROSSIMO

I MAGICI TERZINA DELL'ANNO CHE HO DI FRONTE

Con queste tre cose renderò accogliente il mio ambiente.

Farò queste tre cose ogni mattina.

Con queste tre cose mi coccolerò regolarmente.

Visiterò questi tre luoghi.

Sarò vicino alle mie persone care con queste tre modalità.

Festeggerò i miei successi con questi tre regali.

L'ANNO PROSSIMO

SEI FRASI SULL'ANNO CHE HO DI FRONTE

Quest'anno smetterò di rimandare...

Quest'anno toverò la maggior parte della mia energia...

Quest'anno, dimostrerò tutto il mio coraggio quando...

Quest'anno dirò di sì a...

Per quest'anno, mi dico di...

Quest'anno sarà speciale per me, perchè...

L'ANNO PROSSIMO

LA MIA PAROLA PER L'ANNO PROSSIMO

Scegli una parola per l'anno prossimo. Ti aiuterà a non smettere di inseguire i tuoi sogni, e potrai usarla quando hai bisogno di un pò di energia in più. Questa parola, definirà l'anno prossimo.

DESIDERIO SEGRETO

Libera la mente. Qual è il tuo desiderio segreto per l'anno prossimo?

L'ANNO PROSSIMO

CREDO CHE TUTTO SIA POSSIBILE L'ANNO PROSSIMO.

Data:

firma

HAI FINITO IL PROGRAMMA DEL TUO ANNO.

Due brevi note finali:

Non dimenticarti di strappare la pagina 17 e metterla in un posto
visibile

Se hai fatto una foto prima/dopo avere completato il booklet, puoi
usare questi hashtag:

#yearcompass

L'ANNO PROSSIMO

Opera dello Staff di YearCompass e dei volontari dell'Invisible University International.

*Békéssy László, Freisinger Ádám, P. Tóth András,
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.
Translators: Laura Maddalozzo, Kata Kondas*

<http://yearcompass.com/it>

„Siamo di madrelingua Ungherese e questo booklet è una traduzione del nostro lavoro originale. Se dovessi trovare errori di battitura, grammatica o frasi senza significato, per favore facci la gentilezza di avvisarci mandandoci un messaggio tramite il sito web

If you'd like to give somebody a Year-planning booklet as a gift (and support our cause) follow this link:

<http://yearcompass.com/shop>

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

Opera concessa in licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale.

