

# HET KOMENDE JAAR

---

# HET KOMENDE JAAR



---

Gemaakt door het personeel van Láthatatlan Kiadó  
en de vrijwilligers van Invisible University International.\*

*Békéssy László, Casper Ravenhorst, Freisinger Ádám, Gerard ter Beke,  
P. Tóth András, Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.*

<http://yearcompass.com/nl>

\* Wij zijn een Hongaarse groep, en dit werkboek is een vertaling van ons oorspronkelijke werk.  
Mocht je typfouten, grammatica- of syntactische fouten vinden, laat ons dat dan weten via de bovenstaande website.

---

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

Dit werk valt onder een  
Creative Commons Internationaal licentie.



*Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen*



2014 « | » 2015

# WERKBOEK JAARPLANNING

---

## WAT IS DIT?

Dit werkboek helpt je terug te kijken op het afgelopen jaar en plannen te maken voor het komende jaar.

## WAAROM IS DIT GOED VOOR ME?

Omdat het een goede gewoonte is om het nieuwe jaar te plannen. Hierdoor neem je de tijd om je succes en je leed te erkennen, en je te realiseren wat er allemaal kan gebeuren in een jaar tijd. Door te leren van je verleden kun je ervoor zorgen dat je je fouten niet herhaalt. Zo zorg je dat je controle krijgt over je eigen leven.

## WAT HEB IK NODIG?

### VERSIE 1 (OP JEZELF)

- ten minste 1 uur voor jezelf (om het komende jaar te plannen),
- ten minste 2 uur voor jezelf (als je ook het afgelopen jaar wilt afsluiten),
- je agenda van afgelopen jaar,
- een afgedrukte versie van dit werkboek,
- eerlijkheid en openheid,
- je favoriete pen(nen).

### VERSIE 2 (MET EEN GROEP)

- een inspirerende groep mensen (2 tot 10 personen),
- ten minste 4 uur de tijd,
- je agenda van afgelopen jaar,
- een afgedrukte versie van dit werkboek,
- eerlijkheid en openheid,
- je favoriete pen(nen).

# HET KOMENDE JAAR

---

IK GELOOF DAT ALLES MOGELIJK IS DIT JAAR.

Datum:

handtekening

JE BENT KLAAR MET JE JAARPLANNING :).

Nog even 2 opmerkingen:

Vergeet niet om pagina 17 uit te scheuren, en op te hangen op een opvallende plek. Als je foto's hebt genomen voor of na het invullen, kun je de volgende hashtags gebruiken op sociale media:

*#yearcompass #yearbehind  
#yearplanning #yearahead*

# HET KOMENDE JAAR

---

## MIJN WOORD VOOR HET KOMEND JAAR

Kies een woord voor het komende jaar. Hieraan ontleen je de kracht om je dromen niet op te geven, en je kunt eraan denken als je extra motivatie nodig hebt. Het komend jaar staat in het teken van dit woord.

## GEHEIME WENS

Laat jezelf gaan. Wat is jouw geheime wens voor het komend jaar?

# MAAK JE BORST MAAR NAT

---

Laten we beginnen.  
Zet wat relaxte muziek op.  
Maak warme chocolademelk.

Laat alle verwachtingen varen.

Begin wanneer je er klaar voor bent.

# HET AFGELOPEN JAAR

## GA DOOR JE AGENDA

Ga week voor week door je agenda van het afgelopen jaar. Wanneer je een belangrijke gebeurtenis, ontmoeting of taak tegenkomt, schrijf je die hieronder op.

# HET KOMENDE JAAR

## 30-DAGEN-UITDAGING

Je kunt alles 30 dagen uitproberen. Doe het komend jaar iets nieuws. Als het bevalt, houd het dan aan als goede gewoonte. Als het toch niets voor jou blijkt te zijn, vind dan weer iets anders. Hieronder een paar ideeën om je op gang te brengen.

### FINANCIEEL

- » Ik schrijf elke dag mijn uitgaven op
- » Ik spaar alle wisselgeldmunten

### CREATIVITEIT, RECREATIE

- » Ik lees of schrijf elke dag
- » Ik leer elke dag 5 woorden uit een vreemde taal
- » Ik probeer elke dag een nieuw recept
- » Ik maak elke dag foto's

### GEZONDHEID

- » Ik begin de dag met push-ups
- » Ik eet elke dag fruit
- » Ik begin elke dag met ontbijt
- » Ik ga altijd met de trap in plaats van met de lift

### EFFICIËNTIE

- » Ik kies elke dag de drie belangrijkste dingen om te doen, en maak die af
- » Ik plan mijn dagindeling voor elke dag
- » Ik plan mijn weekindeling elke zondag

### RELATIES

- » Ik bel elke week naar huis
- » Ik schrijf elke week een brief (met de hand)

### SCHOONMAKEN

- » Ik doe de afwas direct na het eten
- » Ik maak één keer per week mijn bureau schoon

### MENTALE GEZONDHEID

- » Ik schrijf elke dag drie dingen op waarvoor ik dankbaar ben
- » Ik schrijf elke dag in een dagboek
- » Ik reserveer elke week een internetvrije dag
- » Ik mediteer elke week

### COMFORTZONE

- » Ik vraag elke dag iemand om een foto van mij te nemen
- » Ik vraag elke dag iemand ten dans

### MIJN 30-DAGEN-UITDAGING VOOR HET KOMENDE JAAR:

# HET KOMENDE JAAR

## NOG 6 ZINNEN OVER KOMEND JAAR

Ik verwezenlijk dit jaar een lang gekoesterde droom...

Ik maak dit jaar een vergeten plan af...

Dit gevoel wil ik het komend jaar...

Dit jaar zeg ik nee als...

Dit jaar zeg ik ja als...

Dit jaar wordt speciaal voor mij omdat...

# HET AFGELOPEN JAAR

## HIEROVER GING HET AFGELOPEN JAAR

Wat waren de meest beslissende zaken in de gebieden\* hieronder? Welke gebeurtenissen waren het belangrijkste? Maak een korte opsomming.

FAMILIE, PRIVÉ

WERK, STUDIE

EIGENDOMMEN (HUIS, OBJECTEN)

VRIJE TIJD, HOBBIES, CREATIVITEIT

VRIENDEN, GEMEENSCHAP, DIENSTEN

FYSIEK

MENTAAL

EMOTIONEEL, SPIRITUEEL

FINANCIEEL

BUCKET LIST \*\*

\* Wat belangrijk is voor jou, bepaalt welke zaken je opschrijft. We hebben er expres geen definitie voor.

\*\* Voor als je dit jaar iets gerealiseerd hebt wat je altijd al wilde.

# HET AFGELOPEN JAAR

---

## 6 ZINNEN OVER MIJN AFGELOPEN JAAR

De beste beslissing die ik heb genomen...

De grootste les die ik heb geleerd...

Het grootste risico dat ik genomen heb...

De grootste verrassing dit jaar...

De grootste dienst die ik iemand heb bewezen...

Het grootste ding dat ik heb afgemaakt...

# HET KOMENDE JAAR

---

## 6 ZINNEN OVER KOMEND JAAR

Dit wordt het jaar, dat ik eindelijk...

Dit jaar toon ik moed wanneer...

Ik adviseer mezelf om dit jaar...

Dit jaar zal ik de volgende slechte gewoonte afleren...

Ik zal dit jaar niet uitstellen...

Het meeste energie krijg ik dit jaar van...

# HET KOMENDE JAAR

---

## MAGISCHE DRIE-EENHEDEN VOOR KOMEND JAAR

Met deze drie dingen ga ik mijn omgeving gezellig maken.

Drie dingen die ik elke morgen ga doen.

Drie dingen waarmee ik mezelf ga verwennen.

Drie plaatsen die ik ga bezoeken.

Drie manieren waarop ik de banden met de mensen die ik liefheb aanhaal.

Met deze drie kado's ga ik mijn successen vieren.

# HET AFGELOPEN JAAR

---

## 6 VRAGEN OVER MIJN AFGELOPEN JAAR

Waarop ben je het meest trots?

Welke 3 personen hebben jou het meest beïnvloed?

Op welke 3 personen heb jij het meeste invloed gehad?

Wat heb je niet kunnen verwezenlijken?

Wat is het beste dat je over jezelf hebt ontdekt?

Waar ben je het meest dankbaar voor?

# HET AFGELOPEN JAAR

---

## DE MOOISTE MOMENTEN

Beschrijf de beste, gelukkigste momenten van afgelopen jaar die je nooit zal vergeten. Teken ze hieronder. Hoe voelde je je op die momenten? Wie was er bij je? Wat deed je? Welke geuren herinner je je?

# HET KOMENDE JAAR

---

## MAGISCHE DRIE-EENHEDEN VOOR KOMEND JAAR

Drie dingen waarom ik van mezelf ga houden.

Ik ben klaar om deze drie dingen los te laten.

Drie dingen die ik het liefst wil bereiken.

Deze drie mensen zijn mijn steun en toeverlaat als het moeilijk wordt.

Deze drie dingen durf ik te ontdekken.

Tegen deze drie dingen kan ik nee zeggen.



# HET KOMENDE JAAR

JULI 2015

AUGUSTUS 2015

SEPTEMBER 2015

OKTOBER 2015

NOVEMBER 2015

DECEMBER 2015

WAT HOORT ER NOG MEER BIJ

# HET AFGELOPEN JAAR

## MIJN DRIE GROOTSTE DINGEN WAARIN IK BEN GESLAAGD

Schrijf hieronder je drie grootste successen van dit jaar.

Wat heb je gedaan om deze dingen te bereiken?

Wie heeft je geholpen met deze doelen, en hoe?

## MIJN DRIE GROOTSTE UITDAGINGEN

Schrijf hieronder je drie grootste uitdagingen van het afgelopen jaar.

Wie of wat heeft je geholpen deze uitdagingen te overwinnen?

Wat heb je over jezelf geleerd toen je deze uitdagingen hebt overwonnen?

# HET AFGELOPEN JAAR

---

## VERGEVING

Is er het afgelopen jaar iets gebeurd wat nog steeds moet worden vergeven? Woorden of daden waardoor je je slecht voelde? Of ben je boos op, of ontevreden met jezelf? Schrijf het hieronder op. Vergeven is het beste wat je nu kunt doen.\*

\* Als je nog niet klaar bent om te vergeven, schrijf het dan tóch op. Het kan wonderlijk werken.

# HET KOMENDE JAAR

---

## HET JAAR DAT VOOR ME LIGT

Denk aan komend jaar en vul je kalender maand voor maand. Schrijf op waar je het meest zeker van bent, maar plan met je dromen in je achterhoofd. Beschrijf doelen die je motiveren, maar hou wat ruimte vrij voor verrassingen.

JANUARI 2015

FEBRUARI 2015

MAART 2015

APRIL 2015

MEI 2015

JUNI 2015

# HET KOMENDE JAAR

---

## DIT IS WAAR MIJN KOMENDE JAAR OVER GAAT

Knip deze pagina uit, plak ,m op de muur of de koelkast of bewaar ,m in je portemonnee.

Het gaat erom dat je er af en toe naar kunt kijken, je goed kunt voelen over wat je bereikt hebt, en kunt werken aan wat nog niet gerealiseerd is.

# HET AFGELOPEN JAAR

---

## LATEN VAREN

Wat moet je nog meer zeggen om het afgelopen jaar af te sluiten? Wat moet je laten gaan voordat je kan beginnen aan het volgende jaar? Teken of schrijf, en evalueer dan wat je neergezet hebt. Laat het allemaal gaan.

# HET AFGELOPEN JAAR

## HET AFGELOPEN JAAR IN 3 WOORDEN

Kies drie woorden die jouw afgelopen jaar samenvatten.

## HET BOEK OVER MIJN AFGELOPEN JAAR

Er is een boek geschreven over jouw afgelopen jaar\*.

Schrijf de titel van het boek op.

\* Onze verontschuldiging als we het niet goed begrepen hebben, en er van jouw jaar een film is verschenen in plaats van een boek. Het zal niet meer gebeuren.

## ZEG VAARWEL TEGEN JE AFGELOPEN JAAR

Als er nog iets is wat je graag wil opschrijven, of iemand waarvan je afscheid wil nemen, is het daar nu het moment voor.

# HET KOMENDE JAAR

## DIT IS WAAR MIJN KOMENDE JAAR OVER GAAT

Beschrijf de meest beslissende factoren van komend jaar voor de volgende gebieden\*. Welke gebeurtenissen zullen het belangrijkst zijn. Omschrijf in het kort.

FAMILIE, PRIVÉ

WERK, STUDIE

EIGENDOMMEN (HUIS, OBJECTEN)

VRIJE TIJD, HOBBIES, CREATIVITEIT

VRIENDEN, GEMEENSCHAP, DIENSTEN

FYSIEK

MENTAAL

EMOTIONEEL, SPIRITUEEL

FINANCIEEL

BUCKET LIST \*\*

\* We hebben nog steeds geen exacte definities, maak ervan wat je wil.

\*\* Hier kun je de doelen beschrijven die je ooit wilde bereiken.

# HET KOMENDE JAAR

---

## DURF GROOT TE DENKEN

Hoe ziet je komende jaar eruit? Wat gebeurt als alles perfect gaat? Waarom wordt een geweldig jaar? Schrijf, teken, laat je verwachtingen los en durf te dromen.

# HET AFGELOPEN JAAR

---

## JE BENT KLAAR MET AFGELOPEN JAAR :)

Je bent klaar met het eerste stuk. Adem diep in :).  
Rust even uit.

Laten we het nieuwe jaar met zijn allen plannen, op **10 januari 2015**.

Als je anderen wilt vertellen wat je gedaan hebt,  
of een foto wilt delen van het ingevulde boekje,  
kun je deze hashtags gebruiken:

*#yearcompass #yearbehind*  
*#yearplanning #yearahead*

# HET AFGELOPEN JAAR

---

# HET KOMENDE JAAR

---

2015