

# EL AÑO POR DELANTE

---

# EL AÑO POR DELANTE



---

Creado por personal de Láthatatlan Kiadó  
y voluntarios de Invisible University International\*.

*Békéssy László, Csutak Emese, Freisinger Ádám, Ivan Maeder,  
P. Tóth András, Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.*

<http://yearcompass.com/es>

\* Nosotros, los autores, somos húngaros y esta versión del cuaderno es una traducción del húngaro original.  
Si descubres algún defecto, por favor, háznoslo saber a través de los datos de contacto en nuestra web.

---

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

Esta obra está bajo una licencia  
Creative Commons Internacional.



*Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual*



2014 « | » 2015

# CUADERNO PARA PLANEAR EL AÑO

---

## ¿QUÉ ES ESTO?

Este cuaderno te ayudará a cerrar el año pasado y a planear el año que tienes por delante.

## ¿POR QUÉ ES ÚTIL PARA MÍ?

Planear el año es una buena costumbre. Ayuda a que seas consciente de tus éxitos, tus tristezas, y ver la cantidad de cosas que suceden en un año. Aprender de tu pasado ayuda a planear tu futuro, para no caer en las mismas trampas y para coger las riendas de tu vida.

## ¿QUÉ ES LO QUE NECESITO?

### VERSIÓN 1 (VERSIÓN INDIVIDUAL)

- al menos una hora ininterrumpida (para planear el año),
- al menos dos horas ininterrumpidas (para reflejar),
- un calendario del año pasado,
- este cuaderno impreso,
- sinceridad y transparencia,
- tus bolígrafos favoritos.

### VERSIÓN 2 (EN GRUPO)

- un grupo de personas motivadas (2-10 personas),
- al menos cuatro horas para colaborar de forma creativa,
- un calendario del año pasado,
- este cuaderno impreso,
- sinceridad y transparencia,
- tus bolígrafos favoritos.

# EL AÑO POR DELANTE

---

CREO QUE ESTE AÑO CUALQUIER COSA ES POSIBLE.

Fecha:

firma

HAS COMPLETADO LA PLANIFICACIÓN DEL AÑO :)

Dos pequeños apuntes al final:

No olvides arrancar la página 17 y ponerla en un lugar visible.  
Si has hecho una foto antes y después de rellenar el cuaderno,  
puedes utilizar estos hashtags:

*#yearcompass #yearbehind  
#yearplanning #yearahead*

# EL AÑO POR DELANTE

---

## MI PALABRA PARA EL AÑO QUE ME ESPERA

Elije una palabra para el año que viene. Esta palabra te dará fuerzas para que no abandones tus sueños, y podrás apoyarte en esta palabra cuando necesites un poco de ayuda. Esta palabra caracterizará el año que tienes por delante.

## DESEO SECRETO

Deja volar tu fantasía. ¿Cuál es tu deseo secreto para el año que viene?

# PEPÁRATE

---

Acomódate.  
Ponte música relajante.  
Prepárate una bebida caliente.

Deja a un lado tus expectativas.

Cuando estés listo, empieza.

# EL AÑO PASADO

## REVISA TU CALENDARIO

Coge tu calendario del año pasado y repásalo semana por semana. Si encuentras un acontecimiento, encuentro o tarea importante, escríbelo aquí.

# EL AÑO POR DELANTE

## DESAFÍO DE 30 DÍAS

Piensa en 30 días durante los cuales puedes hacer cualquier cosa. Prueba algo nuevo durante el año. Si te gusta y te hace sentir bien, haz un hábito de ello. Si no funciona, prueba otra cosa. Hemos preparado algunas ideas que te pueden servir como punto de partida.

### FINANZAS

- » Escribir mis gastos todos los días
- » Apartar todo el cambio en monedas para ahorrarlo

### CREATIVIDAD, RELAJACIÓN

- » Leer o escribir todos los días
- » Aprender cinco palabras en inglés cada día
- » Probar una receta nueva cada semana
- » Hacer una foto cada día
- » Ver un video de TED todos los días

### SALUD, ESTADO FÍSICO

- » Empezar cada día con flexiones
- » Comer fruta todos los días
- » Empezar cada día con desayuno
- » Utilizar las escaleras en vez del ascensor

### EFICIENCIA

- » Elegir cada días las tres tareas más importantes y hacerlas
- » Planificar siempre mis días
- » Planificar mi semana todos los domingos

### RELACIONES

- » Llamar a mi familia todas las semanas
- » Escribir una carta a mano todas las semanas

### ORDEN

- » Fregar los platos después de cada comida
- » Limpiar mi mesa una vez a la semana

### SALUD MENTAL

- » Escribir tres cosas por las que puedo ser agradecido cada día
- » Escribir en un diario todos los días
- » Prescindir de internet un día a la semana, todas las semanas

### ZONA DE CONFORT

- » Pedir todos los días a alguien que me saque en una foto
- » Invitar a bailar a alguien cada día

### MI DESAFÍO DE TREINTA DÍAS PARA ESTE AÑO:

# EL AÑO POR DELANTE

## OTRAS SEIS FRASES DEL AÑO QUE ME ESPERA

Este año voy a realizar este sueño importante en mi vida...

Este año voy a retomar y terminar este plan abandonado...

Este año, por lo general, quiero vivir con este sentimiento...

Este año, voy a decir „no” cuando...

Este año, voy a decir „sí” cuando...

Este año va a ser especial para mí porque...

# EL AÑO PASADO

## ESTO ES DE LO QUE TRATABA MI AÑO PASADO

¿Cuáles fueron los aspectos más decisivos en las siguientes áreas\*? ¿Cuáles fueron los acontecimientos más importantes? Resúmelos en unas pocas palabras.

FAMILIA, VIDA PRIVADA

TRABAJO, ESTUDIOS,  
VIDA PROFESIONAL

PERTENENCIAS (CASA, OBJETOS)

RELAJACIÓN, AFICIONES, CREATIVIDAD

AMIGOS, COMUNIDAD, AYUDAS

SALUD, ESTADO FÍSICO

INTELLECTUAL

EMOCIONAL, ESPIRITUAL

FINANZAS

LISTA DE COSAS QUE HACER  
ANTES DE MORIR \*\*

\* Los aspectos que elijas definen lo que es importante para ti. No queremos ser más específicos a propósito.

\*\* En el caso de lograr algo este año que siempre quisiste hacer.

# EL AÑO PASADO

---

## SEIS FRASES SOBRE EL AÑO PASADO

La decisión más sabia que tomé...

La lección más importante que aprendí...

El mayor riesgo que asumí...

La mayor sorpresa.....

La vez que presté más ayuda fue....

La mayor cosa que he terminado...

# EL AÑO POR DELANTE

---

## SEIS FRASES SOBRE EL AÑO QUE ME ESPERA

Este va a ser el año cuando por fin....

Este año voy a ser más valiente cuando...

Mi consejo para mi mismo este año es...

Este año voy a dejar para siempre la mala costumbre que tengo de...

Este año no voy a dejar para mañana...

Este año voy a sacar fuerzas de...

# EL AÑO POR DELANTE

---

## LOS MÁGICOS TRÍOS PARA EL AÑO QUE VIENE

Con estas tres cosas voy a hacer mi alrededor más acogedor.

Estas tres cosas voy a hacer cada mañana.

Con estas tres cosas me voy a mimar habitualmente.

Voy a visitar los siguientes tres lugares.

De estas tres maneras voy a conectar más con las personas que quiero.

Con los siguientes tres regalos voy a premiar mis propios éxitos.

# EL AÑO PASADO

---

## SEIS PREGUNTAS SOBRE EL AÑO PASADO

¿De qué tres cosas estás más orgulloso?

¿Qué tres personas han tenido el mayor efecto en ti?

¿En qué tres personas has tenido el mayor efecto tú?

¿Qué no pudiste terminar?

¿Qué es la mejor cosa que has descubiero sobre ti mismo?

¿Qué es la cosa por la que te sientes más agradecido?

# EL AÑO PASADO

---

## LOS MEJORES MOMENTOS

Describe los momentos más bonitos, más alegres y más recordables del año. Dibújalos en esta hoja. ¿Qué sentiste? ¿Con quién estabas? ¿Qué hacíais? ¿Qué olores recuerdas?

# EL AÑO POR DELANTE

---

## LOS MÁGICOS TRÍOS PARA EL AÑO QUE VIENE

Estas tres cosas me van a gustar de mí mismo.

Estoy listo para desprenderme de estas tres cosas.

Estas son las tres cosas que más deseo lograr.

Éstas son las tres personas en las que me puedo apoyar en los momentos difíciles.

Estas tres novedades voy a atreverme a descubrir.

Tendré la fuerza de decir a estas tres cosas que „no.”



# EL AÑO POR DELANTE

JULIO 2015

AGOSTO 2015

SEPTIEMBRE 2015

OCTUBRE 2015

NOVIEMBRE 2015

DICIEMBRE 2015

CUALQUIER COSA QUE FALTA

# EL AÑO PASADO

## MIS TRES MAYORES LOGROS

Escribe tus tres mayores logros aquí.

¿Qué has hecho para alcanzar estos éxitos?

¿Quién te ayudó (o quienes te ayudaron) a alcanzar estos éxitos? ¿Cómo?

## MIS TRES MAYORES DESAFÍOS

Escribe tus tres mayores desafíos del año pasado aquí.

¿Quién o qué te ha ayudado a superarlos?

¿Qué has aprendido de ti mismo mientras superabas estos desafíos?

# EL AÑO PASADO

## PERDÓN

¿Pasó alguna cosa el año pasado por la que todavía tienes que dar tu perdón?  
¿Alguna acción o palabras que te hirieron? ¿O alguna razón por la que estás enfadado contigo mismo? Escríbelo aquí. Hazte un favor y perdona.\*

\* Si todavía no estás preparado a perdonar, escríbelo de todas formas. Hacerlo ayuda.

# EL AÑO POR DELANTE

## EL AÑO QUE ME ESPERA

Medita sobre el año que te espera, y llena el calendario mes a mes. Escribe las cosas de las que estás más seguro, pero también haz planes pensando en que lograrás alcanzar tus sueños. Elige objetivos motivadores, pero deja espacio para las sorpresas también.

ENERO 2015

FEBRERO 2015

MARZO 2015

ABRIL 2015

MAYO 2015

JUNIO 2015

# EL AÑO POR DELANTE

## DE ESTO TRATA EL AÑO QUE VIENE PARA MI

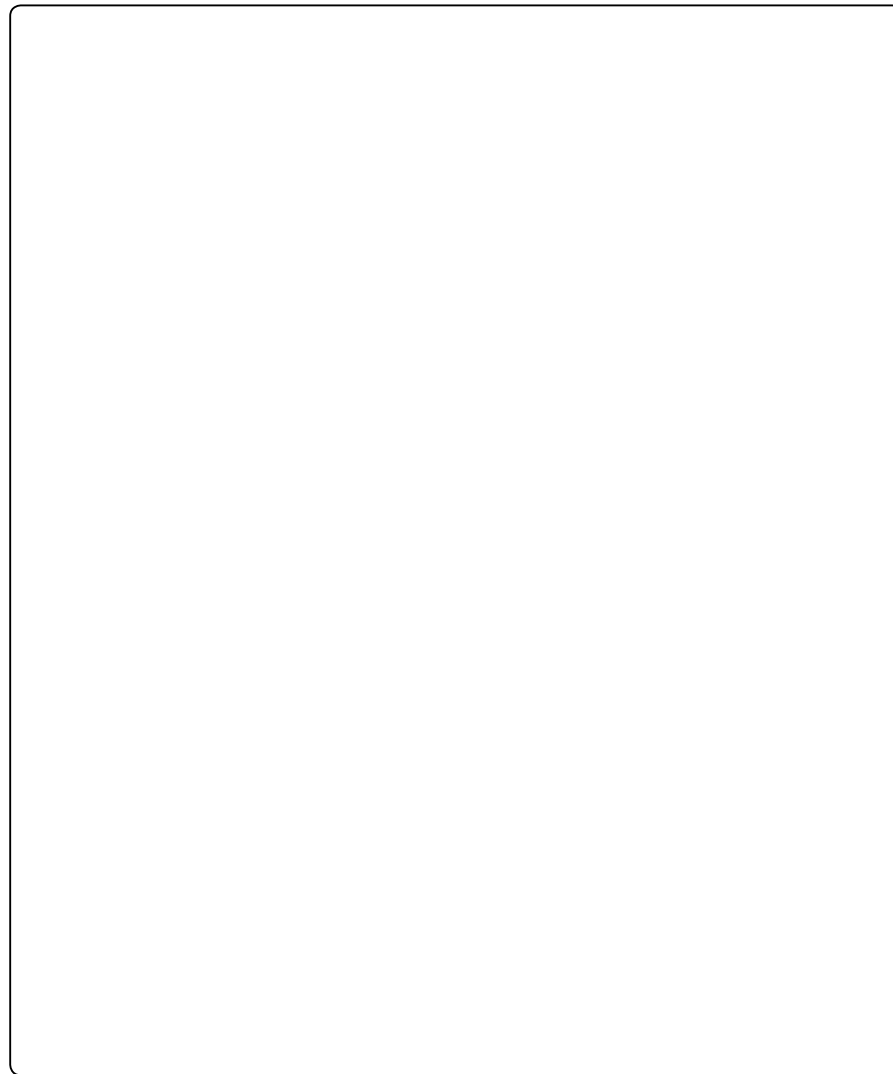
Piensa en arrancar esta página y pegarla en la pared, o doblarla para que quepa en tu cartera.

La idea es tenerla en un sitio donde puedas verla de vez en cuando, sentir satisfacción con los logros alcanzados, y trabajar en las cosas que todavía tienes por cumplir.

# EL AÑO PASADO

## DESAHOGO

¿Qué más debes reconocer para poder cerrar el año anterior? ¿Cuáles son las cosas de las que te tienes que desprender para empezar el año nuevo? Descríbelas o dibújalas, reflexiona, y libérate de ellas.



# EL AÑO PASADO

## EL AÑO PASADO EN TRES PALABRAS

Elige las tres palabras que caracterizan tu año pasado.

## EL LIBRO DEL AÑO PASADO

El año pasado se escribió un libro sobre tu vida\*. Escribe su título.

\* Puede que recordemos mal, y de tu año pasado hicieran una película.

## DESPEDIDA DEL AÑO PASADO

Si ha quedado algo que quieres escribir o hay alguien de quien te quieras despedir, hazlo ahora.

# EL AÑO POR DELANTE

## DE ESTO TRATA EL AÑO QUE VIENE PARA MI

Define los aspectos más decisivos del año que viene en las siguientes áreas\*. ¿Cuáles van a ser los hechos más importantes? Resúmelos en unas pocas palabras.

FAMILIA, VIDA PRIVADA

TRABAJO, ESTUDIOS,  
VIDA PROFESIONAL

PERTENENCIAS (CASA, OBJETOS)

RELAJACIÓN, AFICIONES, CREATIVIDAD

AMIGOS, COMUNIDAD, AYUDAS

SALUD, ESTADO FÍSICO

INTELLECTUAL

EMOCIONAL, ESPIRITUAL

FINANZAS

LISTA DE COSAS QUE HACER  
ANTES DE MORIR \*\*

\* Seguimos evitando las definiciones exactas, haz que tenga el sentido que tú necesitas.

\*\* Aquí puedes listar los logros que quieres alcanzar algún día.

# EL AÑO POR DELANTE

---

## SUEÑA CON ALGO GRANDE

¿Qué aspecto tiene el año que viene para ti? ¿Cuál es el caso ideal? ¿Por qué será bueno? Escribe, dibuja, líbrate de tus expectativas y sueña.

# EL AÑO PASADO

---

## HAS TERMINADO CON EL AÑO PASADO :)

Has terminado la primera parte. Respira profundo :).  
Descansa un poco.

Continúa haciendo planes con nosotros, planea el año 2015 el día **10 de enero 2015**.

Si quieres compartir lo que has hecho con otros,  
haz una foto antes y después de rellenar el cuaderno.  
Puedes utilizar estos hashtags:

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

# EL AÑO PASADO

---

# EL AÑO POR DELANTE

---

2015