

## NADCHODZĄCY ROK

---

Stworzone przez pracowników Láthatatlan Kiadó  
oraz wolontariuszy z Invisible University International\*.

*Békéssy László, Damian Kopeć, Freisinger Ádám,  
P. Tóth András, Rafał Bucki, Szarvas Gábor,  
Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.*

<http://yearcompass.com/pl>

\* Jesteśmy Węgrami i ten biuletyn jest tłumaczeniem naszej oryginalnej pracy. Jeśli odkryjesz jakieś literówki, błędy gramatyczne lub nieistniejące wrażenia daj nam znać poprzez powyższą stronę internetową.

---

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

Niniejsze dzieło jest objęte  
międzynarodową licencją Creative Commons.



*Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach*

NADCHODZĄCY  
ROK

2014 « | » 2015

# BROSZURA PLANUJĄCA ROK

---

## Co to?

Ta książeczka pomoże Ci spojrzeć wstecz na miniony i zaplanować nadchodzący rok.

## W CZYM MOŻE MI TO POMÓC?

Planowanie swojego roku to dobry zwyczaj. Pomaga zidentyfikować Twoje sukcesy i porażki, a poza tym daje okazję do uświadomienia sobie, co może się zdarzyć w ciągu tylko jednego roku. Dzięki wyciągnięciu wniosków z przeszłości możesz zaplanować swoją przyszłość, aby nie powtarzać tych samych błędów i przejąć kontrolę nad swoim życiem.

## CZEGO POTRZEBUJĘ?

### 1. WERSJA (INDYWIDUALNA)

- przynajmniej 1 godziny wolnego czasu (aby zaplanować nadchodzący rok),
- przynajmniej 2 godziny świętego spokoju (aby spojrzeć wstecz na mijający rok),
- kalendarza z mijającego roku,
- wydrukowaną wersję tej książeczki,
- szczerości i otwartości,
- ulubionych długopisów.

### 2. WERSJA (GRUPOWA)

- inspirującej grupy ludzi (2-10 osób),
- przynajmniej 4 godzin na kreatywne spędzenie czasu
- kalendarza z mijającego roku,
- wydrukowaną wersję tej książeczki,
- szczerości i otwartości,
- ulubionych długopisów.

# NADCHODZĄCY ROK

---

WIERZĘ, ŻE W TYM ROKU WSZYSTKO JEST MOŻLIWE.

Data:

podpis

---

SKOŃCZYŁEŚ PLANOWANIE ROKU :).

Dwa drobiazgi na koniec:

Nie zapomnij wyrwać strony 17 i umieścić jej w widocznym miejscu.  
Jeśli zrobiłeś zdjęcie przed/po wypełnieniu tej książeczki  
możesz użyć tych hashtagów do oznaczenia go:

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

# NADCHODZĄCY ROK

---

## MOJE SŁOWO NA NAJBLIŻSZY ROK

Wybierz sobie słowo na najbliższy rok. Da Ci to siłę aby nie rezygnować z marzeń i możesz na tym słowie polegać kiedy będziesz potrzebował dodatkowej energii. To słowo definiuje przyszły rok.

## SEKRETNE ŻYCZENIE

Popuść wodze fantazji. Jakie jest twoje sekretne życzenie na nadchodzący rok ?

# PRZYGOTUJ SIĘ

---

Przybądź.  
Włącz relaksującą muzykę.  
Nalej sobie gorący napój.

Uwolnij się od wszelkich oczekiwań.

Zaczynaj, kiedy będziesz gotowy.

# MIJAJĄCY ROK

## PRZEJRZENIE SWOJEGO KALENDARZA

Przejrzyj swój ubiegłoroczny kalendarz tydzień po tygodniu. Jeśli widzisz jakieś ważne wydarzenie, spotkanie lub zadanie, wpisz je tutaj.

# NADCHODZĄCY ROK

## 30-DNIOWE WYZWANIE

Możesz robić cokolwiek przez 30 dni. W nadchodzącym roku bądź odważny i spróbuj czegoś nowego. Jeśli Ci się spodoba i sprawi że dobrze się poczujesz, niech stanie się to dobrym nawykiem. Jeśli jednak nie byliście sobie pisani, znajdź coś innego. Na początek zebraliśmy kilka pomysłów od których możesz zacząć.

### FINANSE

- » Każdego dnia spisuję swoje wydatki
- » W ramach oszczędności odkładam wszystkie monety, które dostaje jako resztę

### TWÓRCZOŚĆ, RELAKS

- » Każdego dnia czytam lub piszę
- » Każdego dnia uczę się 5 angielskich słów
- » W każdym tygodniu próbuję nowego przepisu
- » Każdego dnia robię zdjęcie
- » Każdego dnia oglądam wideo z TED

### ZDROWIE, FITNESS

- » Rozpaczynam dzień pompkami
- » Każdego dnia jem owoce
- » Każdy dzień rozpaczynam śniadaniem
- » Zawsze wybieram schody zamiast windy

### EFEKTYWNOŚĆ

- » Wybieram trzy najważniejsze rzeczy do zrobienia każdego dnia i je zrobię
- » Zawsze planuję swoje dni
- » W każdą niedzielę planuję mój tydzień

### ZWIĄZKI

- » W każdym tygodniu dzwonię do domu
- » W każdym tygodniu piszę ręcznie list

### SPRZĄTANIE

- » Zmywam zaraz po każdym posiłku
- » Raz w tygodniu sprzątam biurko

### ZDROWIE MENTALNE

- » Każdego dnia spisuję trzy rzeczy za które mogę być wdzięczny
- » Każdego dnia prowadzę pamiętnik
- » Raz w tygodniu obchodzę dzień bez internetu
- » W każdym tygodniu medytuję

### STREFA KOMFORTU

- » Każdego dnia poproszę kogoś o zrobienie mi zdjęcia
- » Każdego dnia poproszę kogoś do tańca

## MOJE 30-DNIOWE WYZWANIE NA NADCHODZĄCY ROK:

# NADCHODZĄCY ROK

## 6 ZDAŃ WIĘCEJ O MOIM NADCHODZĄCYM ROKU

W tym roku spełnie wreszcie to moje dawne marzenie, żeby...

W tym roku ukończę ten odłożony plan, żeby...

W tym roku najczęściej chciałbym czuć...

W tym roku powiem „nie”, kiedy...

W tym roku powiem „tak”, kiedy...

Ten rok będzie dla mnie wyjątkowy, ponieważ...

# MIJAJĄCY ROK

## TAK WYGLĄDAŁ MÓJ MIJAJĄCY ROK

Jakie były decydujące aspekty w poniższych obszarach\*? Które wydarzenia były najważniejsze? Podsumuj krótko.

RODZINA, ŻYCIE OSOBISTE

PRACA, NAUKA, ZAWÓD

DOBYTEK (DOM, PRZEDMIOTY)

ODPOCZYNEK, HOBBY, TWÓRCZOŚĆ

PRZYJACIELE, SPOŁECZNOŚĆ, ZASŁUGI

ZDROWIE, SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

INTELEKT, MENTALNOŚĆ

EMOCJONALNOŚĆ, DUCHOWOŚĆ

FINANSE

LISTA RZECZY DO  
ZROBIENIA PRZED ŚMIERCIĄ \*\*

\* Aspekty to to, co jest dla Ciebie ważne. Celowo nie podajemy definicji.

\*\* Jeśli osiągnąłeś w tym roku coś, czego zawsze pragnąłeś.

# MIJAJĄCY ROK

---

## 6 ZDAŃ O MOIM MIJAJĄCYM ROKU

Moja najmądrzejsza decyzja...

Największa lekcja dla mnie...

Największe ryzyko przeze mnie podjęte...

Największa niespodzianka roku...

Największa przysługa którą wyświadczyłem...

Największa rzecz którą ukończyłem...

# NADCHODZĄCY ROK

---

## 6 ZDAŃ O MOIM NADCHODZĄCYM ROKU

To będzie rok, kiedy w końcu...

W tym roku będę najodważniejszy, kiedy...

W tym roku radzę sobie, aby...

W tym roku zerwę ze zwyczajem...

W tym roku nie będę dłużej odkładał...

W tym roku najwięcej energii będę czerpał z...

# NADCHODZĄCY ROK

---

## MAGICZNE TRÓJKI NA NAJBLIŻSZY ROK

Tymi trzema rzeczami umilę moje otoczenie.

Te trzy rzeczy będę robił każdego ranka.

Tymi trzema rzeczami będę się regularnie rozpuszczał.

Te trzy miejsca odwiedzę.

Na te trzy sposoby zbliżę się jeszcze bardziej do moich bliskich.

Tymi trzema prezentami nagrodzę moje sukcesy.

# MIJAJĄCY ROK

---

## 6 PYTAŃ O MÓJ MINIONY ROK

Z czego jesteś najbardziej dumny?

Kim są 3 osoby, które miały na Ciebie największy wpływ?

Kim są 3 osoby, na które Ty miałeś największy wpływ?

Czego nie udało Ci się dokonać?

Co jest najlepszą rzeczą, jaką o sobie odkryłeś?

Za co jesteś najbardziej wdzięczny?

# MIJAJĄCY ROK

---

## NAJLEPSZE MOMENTY

Opisz najmiłsze, najbardziej radosne i zapadające w pamięć momenty ostatniego roku. Narysuj je na tej kartce. Jak się czułeś? Kto był wtedy z Tobą? Co robiliście? Jakie zapachy pamiętasz?

# NADCHODZĄCY ROK

---

## MAGICZNE TRÓJKI NA NAJBLIŻSZY ROK

Te trzy rzeczy pokocham w sobie.

Uwolnię się od tych trzech rzeczy.

Te trzy rzeczy chce osiągnąć najbardziej.

Te trzy osoby będą moimi podporami w trudnych czasach.

Te trzy rzeczy odważę się odkryć.

Tych trzech rzeczy będę miał siłę odmówić.



## NADCHODZĄCY ROK

LIPIEC 2015

SIERPIEŃ 2015

WRZESIEŃ 2015

PAŹDZIERNIK 2015

LISTOPAD 2015

GRUDZIEŃ 2015

WSZYSTKO POZOSTAŁE

## MIJAJĄCY ROK

## MOJE TRZY NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIA

Wypisz tutaj Twoje trzy największe sukcesy.

Co zrobiłeś, aby je osiągnąć?

Kto pomógł Ci w osiągnięciu tych sukcesów? W jaki sposób?

## MOJE TRZY NAJWIĘKSZE WYZWANIA

Wypisz tutaj trzy największe wyzwania przed którymi stanąłeś w ubiegłym roku.

Kto pomógł lub co pomogło Ci pokonać te wyzwania?

Czego się o sobie nauczyłeś podczas pokonywania tych wyzwań?

## MIJAJĄCY ROK

## PRZEBACZENIE

Czy w minionym roku wydarzyło się coś, co w dalszym ciągu wymaga przebaczenia? Jakis czyn lub słowa sprawiły Ci przykrość? A może jesteś zły na samego siebie? Napisz poniżej. Zrób sobie przysługę i przebacz.\*

\* Jeśli nie czujesz się jeszcze gotowy przebaczyć napisz to i tak. Może to działać cuda.

## NADCHODZĄCY ROK

## ROK PRZED MNA

Pomyśl o nadchodzącym roku i wypełnij Twój kalendarz miesiąc po miesiącu. Wpisz rzeczy których jesteś najbardziej pewny, ale także nie obawiaj się planować marzeń, które chcesz spełnić. Wpisz motywujące cele, ale zostaw też miejsce na niespodzianki.

STYCZEŃ 2015

LUTY 2015

MARZEC 2015

KWIECIEŃ 2015

MAJ 2015

CZERWIEC 2015

# NADCHODZĄCY ROK

## TAK BĘDZIE WYGLĄDAŁ MÓJ NADCHODZĄCY ROK

Możesz wyciąć tę kartkę, powiesić ją na ścianie lub lodówce, lub złożyć ją i włożyć do portfela.

Chodzi o to, żeby była ona w miejscu na które od czasu do czasu będziesz zerkać, by móc cieszyć się z celów które osiągnąłeś i pracować nad osiągnięciem pozostałych.

# MIJAJĄCY ROK

## WYZWOLENIE

O czym jeszcze musisz powiedzieć, aby zamknąć mijający rok? Od jakich rzeczy musisz się uwolnić, aby rozpocząć rok kolejny? Narysuj lub napisz, spójrz na nie i uwolnij się od nich.

# MIJAJĄCY ROK

## MINIONY ROK W 3 SŁOWACH

Wybierz trzy słowa które definiują Twój poprzedni rok.




## KSIĄŻKA O MOIM MINIONYM ROKU

Ktoś napisał książkę o Twoim ubiegłym roku\*. Wymyśl jej tytuł.

\* Przepraszamy jeśli się pomyliliśmy i Twój stał się podstawą filmu. Wybacz nam tą drobną nieścisłość.

## POŻEGNANIE Z TWOIM MINIONYM ROKIEM

Jeśli jest jeszcze coś o czym chciałbyś napisać, lub jest ktoś z kim chciałbyś się pożegnać, zrób to teraz.

# NADCHODZĄCY ROK

## TAK BĘDZIE WYGLĄDAŁ MÓJ NADCHODZĄCY ROK

Jakie będą decydujące aspekty w poniższych obszarach\*? Które wydarzenia będą najważniejsze? Podsumuj krótko.

RODZINA, ŻYCIE OSOBISTE

PRACA, NAUKA, ZAWÓD

WŁASNOŚCI (DOM, PRZEDMIOTY)

ODPOCZYNEK, HOBBY, TWÓRCZOŚĆ

PRZYJACIELE, SPOŁECZNOŚĆ, SŁUŻBA

ZDROWIE, FITNESS

INTELEKT, MENTALNOŚĆ

EMOCJONALNOŚĆ, DUCHOWOŚĆ

FINANSE

LISTA RZECZY DO ZROBIENIA PRZED ŚMIERCIĄ \*\*

\* Dalej nie dajemy konkretnej definicji, rozum tak jak chcesz.

\*\* W tym miejscu możesz wypisać cele, które chcesz osiągnąć.

# NADCHODZĄCY ROK

---

## ODWAŻ SIĘ MIERZYĆ WYSOKO

Jak wygląda rok będący przed Tobą? Co może się stać w idealnym wypadku? Dlaczego będzie to wspaniałe? Napisz, narysuj, uwolnij się od oczekiwań i odważ się mierzyć wysoko.

# MIJAJĄCY ROK

---

## SKOŃCZYŁEŚ Z UBIEGŁYM ROKIEM :)

Skończyłeś część pierwszą. Weź głęboki oddech :).  
Odpocznij trochę.

Kontynuuj planowanie razem z nami, zaplanuj 2015 rok **10 stycznia 2015**.

Jeśli chcesz powiedzieć innym co zrobiłeś,  
zrób zdjęcie przed i po wypełnieniu książeczki i podziel się nim.  
Możesz oczywiście użyć poniższych hashtagów:

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

# MIJAJĄCY ROK

---

# NADCHODZĄCY ROK

---

2015