

ROK PRZED TOBĄ



2015 «|» 2016

BROSZURA POMAGAJĄCA

Co to?

Ta broszura 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 oni godziny wolnego czasu (aby zaplanować nadchodzący rok)
- przynajmniej trzy godziny świętego spokoju (aby spojrzeć wstecz na mijający rok)
- kalendarza z mijającego roku
- wydrukowanej wersji tej broszury

2. WERSJA (GRUPOWA)

- inspirującej grupy ludzi (2-10 osób)
- przynajmniej četiri godzin na kreatywne spędzenie czasu
- kalendarza z mijającego roku
- wydrukowanej wersji tej broszury
- szczerości i otwartości
- ulubionych długopisów

PRZYGOTUJ SIĘ

Przybądź.
Włącz relaksującą muzykę.
Nalej sobie gorący napój.

Uwolnij się od wszelkich oczekiwań.

Zaczynij, 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.

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

SZEŚĆ ZDAŃ O MOIM MIJAJĄCYM ROKU

Moja najmądrzejsza decyzja...

Największa lekcja dla mnie...

Największe ryzyko przeze mnie podjęte...

Największa niespodzianka roku...

Największa przysługa, jaką wyświadczyłem...

Największa rzecz, jaką ukończyłem...

MIJAJĄCY ROK

SZEŚĆ PYTAŃ O MÓJ MINIONY ROK

Z czego jesteś najbardziej dumny?

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

Kim są trzy 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?



MIJAJĄCY ROK

MOJE TRZY NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIA

Wypisz tutaj swoje 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

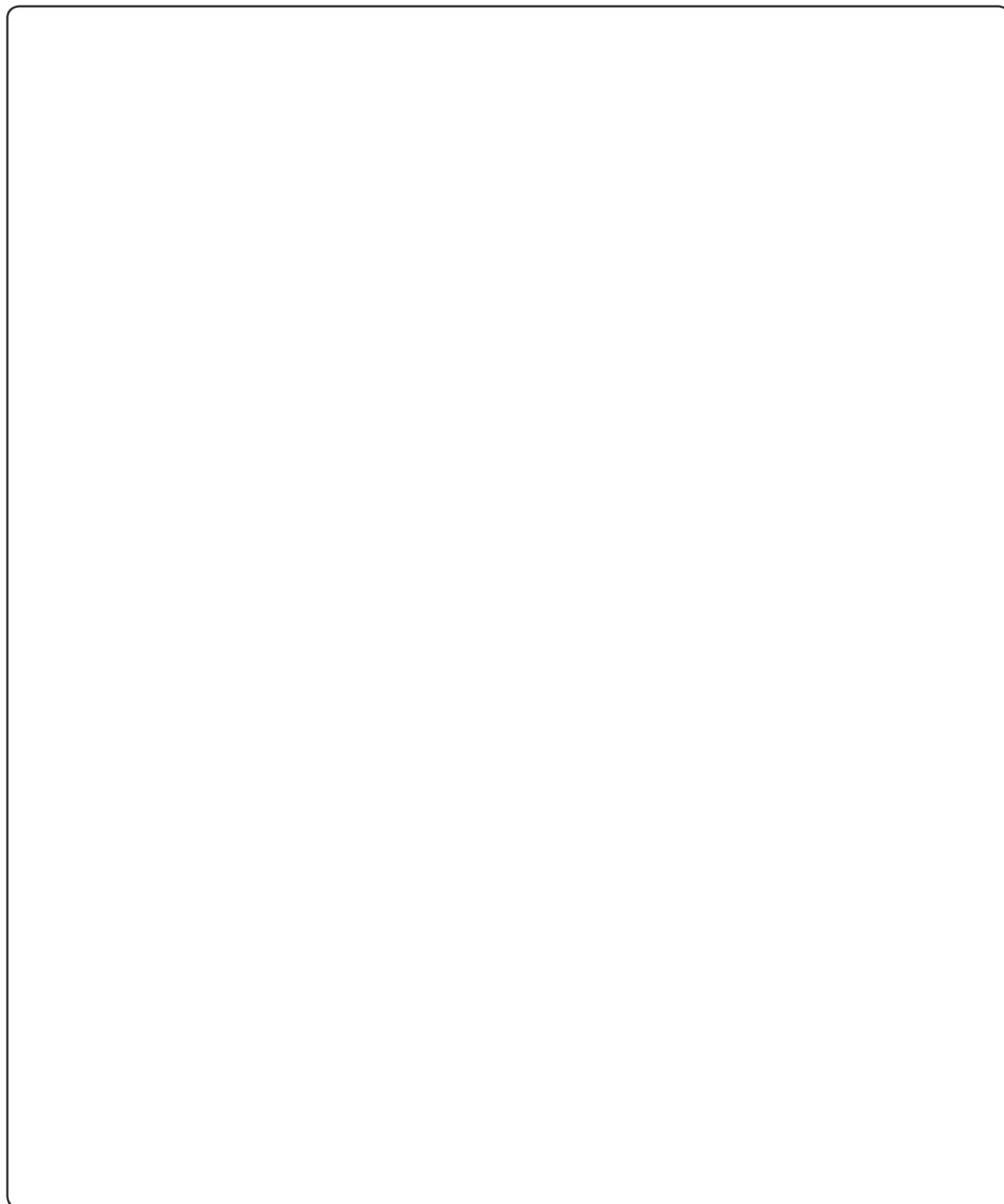
Czy w minionym roku wydarzyło się coś, co w dalszym ciągu wymaga przebaczenia? Jakiś czyn lub słowa sprawiły Ci przykrość? A może jesteś zły na samego siebie? Napisz poniżej. Zrób sobie przysługę i przebacz.*

* Napisz o tym, nawet jeśli jeszcze nie jesteś gotowy przebaczyć. Może to działać

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 TRZY SŁOWACH

Wybierz trzy słowa, które określają 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

TWOJE POŻEGNANIE Z MINIONYM ROKIEM

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

MIJAJĄCY ROK

SKOŃCZYŁEŚ Z UBIEGŁYM ROKIEM.

Skończyłeś część pierwszą.
Weź głęboki oddech.

Odpocznij trochę.

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

#yearcompass

MIJAJĄCY ROK

NADCHODZĄCY ROK

2016

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.

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

DOBYTEK (DOM, PRZEDMIOTY)

ODPOCZYNEK, HOBBY, TWÓRCZOŚĆ

PRZYJACIELE, SPOŁECZNOŚĆ, ZASŁUGI

ZDROWIE, SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

INTELEKT, MENTALNOŚĆ

EMOCJONALNOŚĆ, DUCHOWOŚĆ

FINANSE

LISTA RZECZY DO ZROBIENIA PRZED
ŚMIERCIĄ**

* Dalej nie podajemy konkretnej definicji. Interpretacja dowolna.

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

NADCHODZĄCY ROK

TAK BĘDZIE WYGLĄDAŁ MÓJ NADCHODZĄCY ROK

Możesz wyciąć tę kartkę, powiesić ją na ścianie lub lodówce bądź 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.

NADCHODZĄCY ROK

MAGICZNE TRÓJKI NA NAJBLIŻSZY ROK

Te trzy rzeczy pokocham w sobie.

Jestem gotowy uwolnić się od tych trzech rzeczy.

Te trzy rzeczy chcę osiągnąć najbardziej.

Te trzy osoby będą moimi podporami w trudnych chwilach.

Te trzy rzeczy odważę się odkryć.

Tych trzech rzeczy będę miał siłę odmówić.

NADCHODZĄCY ROK

MAGICZNE TRÓJKI NA NAJBLIŻSZY ROK

Tymi trzema rzeczami umilę moje otoczenie.

Te trzy rzeczy będę robił każdego ranka.

Tymi trzema rzeczami będę sobie regularnie dogadzał.

Te trzy miejsca odwiedzę.

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

Tymi trzema prezentami nagrodzę moje sukcesy.

NADCHODZĄCY ROK

SZEŚĆ ZDAŃ O MOIM NADCHODZĄCYM ROKU

W tym roku nie będę dłużej odkładał...

W tym roku najwięcej energii będę czerpał z...

W tym roku będę najodważniejszy, kiedy...

W tym roku powiem „tak”, kiedy...

W tym roku radzę sobie, aby...

Ten rok będzie dla mnie wyjątkowy, ponieważ...

NADCHODZĄCY ROK

MOJE SŁOWO NA NAJBLIŻSZY ROK

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

SEKRETNE ŻYCZENIE

Puść wodze fantazji. Jakie jest Twoje sekretne życzenie na nadchodzący rok?

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:

#yearcompass

NADCHODZĄCY ROK

Stworzone przez pracowników YearCompass oraz wolontariuszy z Invisible University International

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

<http://yearcompass.com/pl>

Jesteśmy Węgrami i niniejsza broszura jest tłumaczeniem naszej oryginalnej pracy. Jeśli odkryjesz jakieś literówki, błędy gramatyczne lub nieistniejące wyrażenia, daj nam znać poprzez powyższą stronę internetową.

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!

Niniejsze dzieło jest objęte licencją Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-
Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe

