

ÅRET
FRAMFÖR
DIG



2015 «|» 2016

ÅRSPLANERINGSHÄFTE

VAD ÄR DET HÄR?

Det här häftet kommer att hjälpa dig att se tillbaka över det gångna året och att planera året som ligger framför dig.

HUR HJÄLPER DET HÄR MIG?

Att planera ditt år är en bra vana. Det hjälper dig att indentifiera dina framgångar och misslyckanden och hjälper dig att inse hur mycket som kan hända på ett år. Genom att lära från det förflutna kan du planera din framtid så att du inte hamnar i samma mönster och får dig att känna att du har kontroll över ditt eget liv.

VAD BEHÖVER JAG?

FÖRSTA VERSIONEN (ENSAMMA VERSIONEN)

- åtminstone en timme av oavbruten tid (för att planera året)
- åtminstone tre timmar av oavbruten tid (för att se tillbaka)
- en kalender över det gångna året
- en utskriven version av det här häftet
- ärlighet och öppenhet
- ett urval av dina favoritpennor

ANDRA VERSIONEN (GRUPPÖVNING)

- en inspirerande grupp av människor (2-10 personer)
- åtminstone fyra timmar kreativ tid
- en kalender över det gångna året
- en utskriven version av det här häftet
- ärlighet och öppenhet
- ett urval av dina favoritpennor

GET READY

Anländ.

Sätt på lite avslappnande musik.

Häll upp en varm dryck.

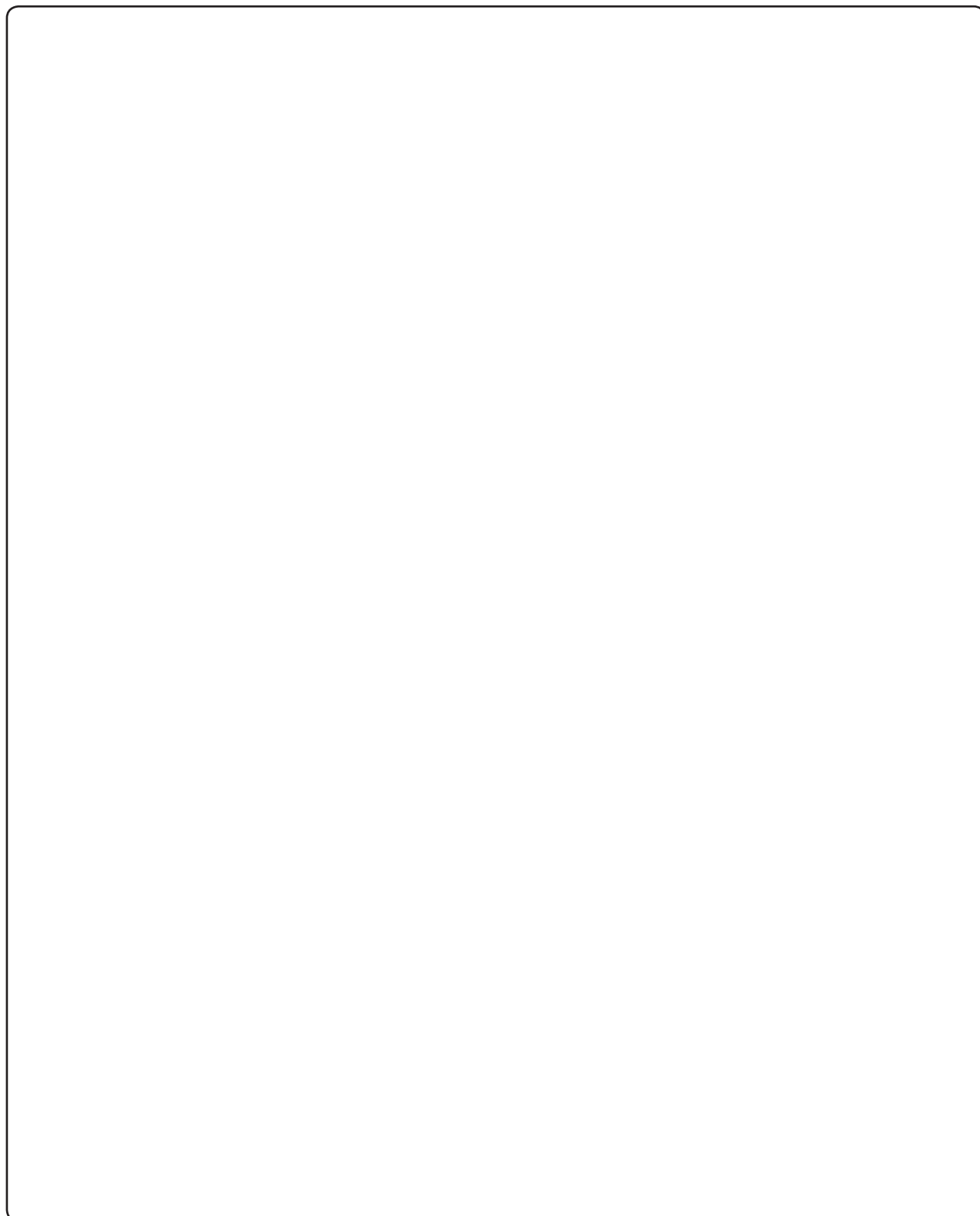
Släpp dina förväntningar.

Starta när du känner dig redo.

DET GÅNGNA ÅRET

GÅ IGENOM DIN KALENDER

Gå igenom din kalender över det gångna året vecka för vecka. Om du hittar en viktig händelse, möte eller att-göra, skriv ner det här.



DET GÅNGNA ÅRET

DETTA VAR VAD MITT GÅNGNA ÅR

Vilka var de mest avgörande aspekterna inom de följande områdena*? Vilka händelser var viktigast? Sammanfatta kortfattat.

FAMILJ, PRIVATLIV

ARBETE, STUDIER, YRKESLIV

TILLHÖRIGHETER (HEMMET,
FÖREMÅL)

AVSLAPPNING, HOBBIES, KREATIVITET

VÄNNER, GEMENSKAP, TJÄNSTER

HÄLSA, FITNESS

INTELLEKTUELLT

KÄNSLOMÄSSIGT, SPIRITUELLT

FINANSER

BUCKET-LIST **

* Områdena definieras av vad som är viktigt för dig. Vi har ingen färdig definition tillgänglig.

** Utifall du har uppnått något som du alltid önskat detta året.

DET GÅNGNA ÅRET

SEX MENINGAR OM MITT GÅNGNA ÅR

Det smartaste beslutet jag fattade...

Den största lärdomen jag lärde mig...

Den största risken jag tog...

Årets största överraskning...

Den största tjänsten jag gjorde...

Den största uppgiften jag slutförde...

DET GÅNGNA ÅRET

SEX FRÅGOR OM MITT GÅNGNA ÅR

Vad är du mest stolt över?

Vilka är de tre personer som påverkat dig mest?

Vilka är de tre personer som du påverkat mest?

Vad lyckades du inte åstadkomma?

Vad är det bästa du har upptäckt om dig själv?

Vad är du mest tacksam över?

DET GÅNGNA ÅRET

DE BÄSTA STUNDERNA

Beskriv de finaste, mest glädjefyllda och minnesvärda tillfällena det gngna året. Rita dem på det här arket. Hur kände du? Vem var där med dig? Vad gjorde du? Vad för slags dofter minns du?



DET GÅNGNA ÅRET

MINA TRE STÖRSTA BEDRIFTER

Lista dina tre största bedrifter här.

Vad har du gjort för att uppnå dessa?

Vem hjälpte dig att uppnå dessa? Hur?

MINA TRE STÖRSTA UTMANINGAR

Lista dina tre största utmaningar från det gångna året här.

Vem eller vad hjälpte dig att överkomma dessa?

Vad har du lärt dig om dig själv när du överkom dessa?

DET GÅNGNA ÅRET

FÖRLÅTELSE

Hände något under det gångna året som fortfarande behöver bli förlåtet? En gärning eller ord som fick dig att må dåligt? Eller är du arg på dig själv? Skriv ner det här. Gör något bra för dig själv och förlåt.*

* Om du inte känner dig redo att förlåta än, skriv ner det ändå. Det kan göra

DET GÅNGNA ÅRET

SLÄPPA TAGET

Vad mer kan du säga för att försegla det förgångna året? Vad är det för något du måste släppa taget om för att påbörja ditt nya år? Rita eller skriv, utvärdera sedan och släpp taget.

DET GÅNGNA ÅRET

DET GÅNGNA ÅRET I TRE ORD.

Välj tre ord som definierar ditt gångna år.

BOKEN OM MITT GÅNGNA ÅR

En bok över ditt gångna år skrevs*. Skriv ner bokens titel.

* Vi ber om ursäkt om vi missförstod och just ditt år blev en film istället. Förlåt.

AVSKED TILL DITT GÅNGNA ÅR

Finns det någonting annat kvar som du skulle vilja skriva ner, eller är det någon du skulle vilja säga hej då till, gör det nu.

DET GÅNGNA ÅRET

DU ÄR FÄRDIG MED DET GÅNGNA ÅRET.

Du är klar med den första delen.
Ta ett djupt andetag.

Få lite vila.

If you want to tell others about this, take a picture before/
after filling out the booklet, and share it.
Feel free to use the hashtag:

#yearcompass

DET GÅNGNA ÅRET

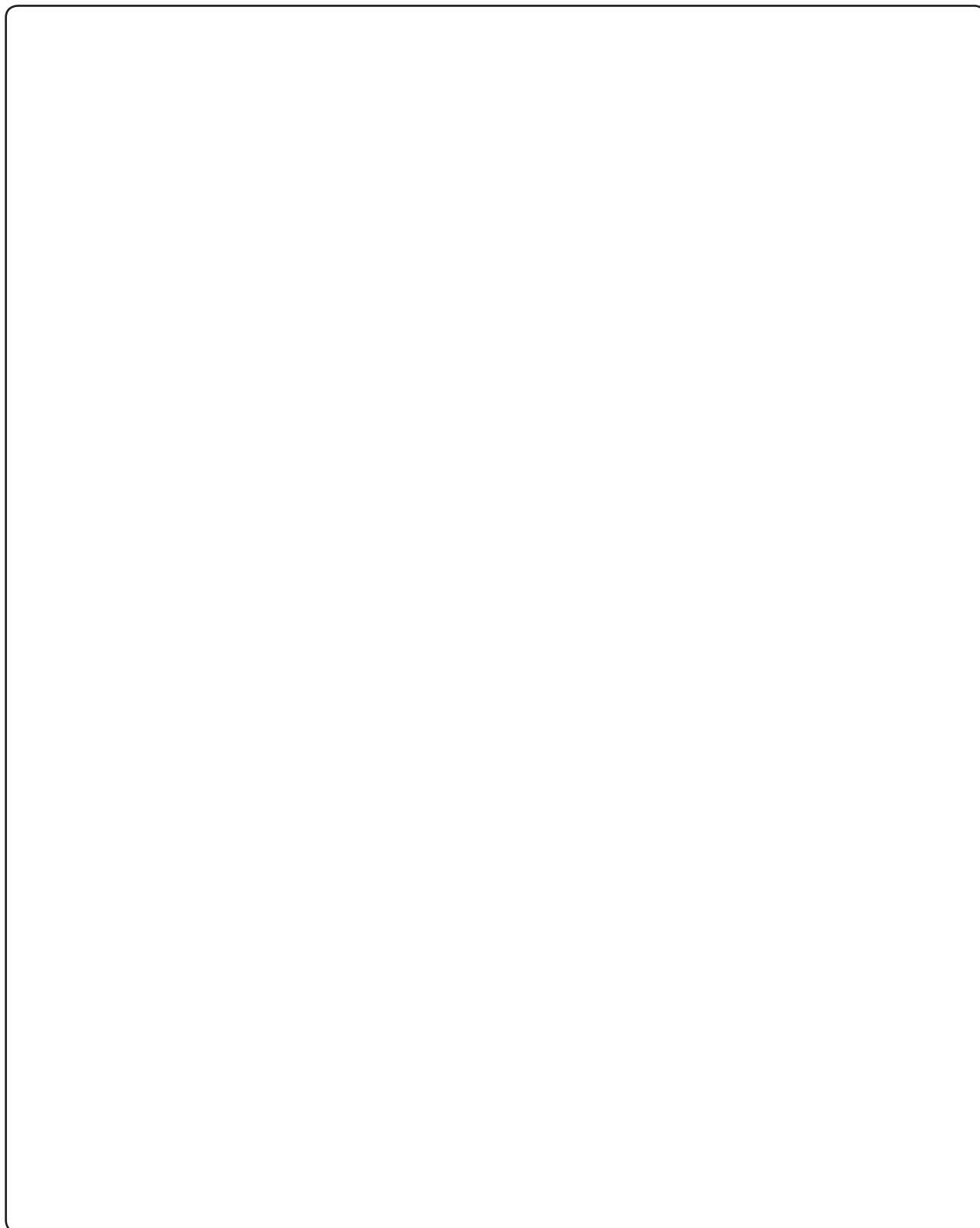
ÅRET FRAMFÖR DIG

2016

ÅRET FRAMFÖR DIG

VÅGA DRÖMMA STORT

What does the year ahead of you look like? What will happen in an ideal case? Why will it be great? Write, draw, let go of your expectations and dare to dream.



ÅRET FRAMFÖR DIG

THIS IS WHAT MY NEXT YEAR WILL BE ABOUT

Define the most important aspects of next year in the following areas*. Which events will be the most important? Summarize briefly.

FAMILJ, PRIVATLIV

ARBETE, STUDIER, YRKESLIV

TILLHÖRIGHETER (HEMMET,
FÖREMÅL)

AVSLAPPNING, HOBBIES, KREATIVITET

VÄNNER, GEMENSKAP, TJÄNSTER

HÄLSA, FITNESS

INTELLEKTUELLT

KÄNSLOMÄSSIGT, SPIRITUELLT

FINANSER

BUCKET-LIST **

* We still don't have exact definitions, use your own discretion.

** This is where you can list those goals you eventually want to achieve.

ÅRET FRAMFÖR DIG

THIS IS WHAT MY NEXT YEAR WILL BE ABOUT

Feel free to cut out this page, put it on the wall or on your fridge or fold it up to make it fit in your wallet.

The point is to have it somewhere reachable, so you can take a glance at it every now and then and feel happy about the goals you have achieved, and work on the ones that are yet to be accomplished.

ÅRET FRAMFÖR DIG

MAGICAL TRIPLETS FOR THE YEAR AHEAD

These three things I will love about myself.

Tre saker som jag är redo att släppa.

Dessa tre saker vill jag helst uppnå.

Dessa tre vänner kan jag lita på i regn och rusk.

Dessa tre saker kommer jag våga upptäcka.

Dessa tre saker kommer jag ha kraft att säga nej till.

ÅRET FRAMFÖR DIG

MAGICAL TRIPLETS FOR THE YEAR AHEAD

Dessa tre saker kommer jag göra min omgivning mysigare med.

Dessa tre saker kommer jag att göra varje morgon.

These three things I will pamper myself with regularly.

Dessa tre ställen kommer jag att besöka.

På dessa sätt kommer jag anknyta till mina nära och kära.

Med dessa tre presenter ska jag fira min framgång.

ÅRET FRAMFÖR DIG

SEX MENINGAR OM MIG NÄSTA ÅR

Detta år ska jag inte längre skjuta upp...

Detta år kommer jag få mest energi från...

Detta år kommer jag vara modigast när...

Detta år ska jag säga ja när...

I år råder jag mig själv att...

Det här året ska vara speciellt för mig eftersom...

ÅRET FRAMFÖR DIG

MITT ORD FÖR KOMMANDE ÅR

Pick a word to symbolize and define the year ahead. You can look at this word if you need some extra energy, so you remember not to give up your dreams.

HEMLIG ÖNSKAN

Släpp loss kreativiteten, vilken är din hemliga önskan för kommande år?

ÅRET FRAMFÖR DIG

JAG TROR ATT ALLT ÄR MÖJLIGT KOMMANDE ÅR

Datum:

underskrift

NU ÄR DU KLAR MED DIN PLANERING.

Två små saker till slut:

Glöm inte att riva ut sidan 17 och sätt upp den på ett synligt ställe.
Om du har tagit en bild före och efter du fyllde i boken så använd
någon av dessa hashtags:

#yearcompass

ÅRET FRAMFÖR DIG

Made by the volunteers of YearCompass and Invisible University International.

*Békéssy László, Freisinger Ádám, P. Tóth András,
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.
Translators: Johan Sjöholm, Simon Nigran*

<http://yearcompass.com/en>

We are native Hungarians and this workbook is a translation of our original work. Should you discover any typos, mistakes in grammar or nonexistent expressions be kind and drop us a line via the above website.

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!

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license.

