

GODINA PRED TOBOM

Izradilo osoblje Láthatatlan Kiadó
i volonteri Invisible University International.*

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

<http://yearcompass.com/hr>

* Mi smo Mađari i ova je knjižica prijevod našeg originalnog rada. Ako otkriješ pogreške u pravopisu, gramatici ili nepostojeće izraze budi tako dobar/ra i javi nam se na gore spomenutu web adresu.

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

Ovaj je rad licenciran pod
Creative Commons International licencom



Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima

GODINA
PRED
TOBOM

2014 « | » 2015

KNJIŽICA ZA PLANIRANJE GODINE

ŠTO JE OVO?

Ova će ti knjižica pomoći u sagledavanju prošle godine i u planiranju godine pred tobom.

ZAŠTO JE TO DOBRO ZA MENE?

Planiranje godine je dobra navika. Pomaže u prepoznavanju tvojih uspjeha i padova i pomoći će ti da shvatiš koliko se toga može dogoditi samo u jednoj godini. Učenjem iz prošlosti možeš planirati svoju budućnost kako nebi ponavljao/la iste obrasce, te kako bi osjetio/la da upravljaš vlastitim životom.

ŠTO MI JE POTREBNO?

PRVA VERZIJA (USAMLJENA VERZIJA)

- barem sat neprekinutog vremena (za planiranje godine)
- barem dva sata neprekinutog vremena (za osvrt na staru godinu)
- kalendarza prošlu godinu
- isprintanu verziju ove knjižice
- iskrenost i otvorenost
- nekoliko tvojih najdražih olovaka

DRUGA VERZIJA (GRUPNA VJEŽBA)

- nadahnutu grupu ljudi (2 do 10 osoba)
- barem četiri sata kreativnog vremena
- kalendarza prošlu godinu
- isprintanu verziju ove knjižice
- iskrenost i otvorenost
- nekoliko tvojih najdražih olovaka

GODINA PRED TOBOM

VJERUJEM DA JE OVE GODINE SVE MOGUĆE.

Datum:

potpis

GOTOV/A SI SA PLANIRANJEM SVOJE GODINE :).

Dvije male opaske na kraju:

Nemoj zaboraviti istrgnuti 17. stranicu i staviti ju na vidljivo mjesto.
Ako si se slikao/la prije ili poslije ispunjavanja knjižice
slobodno koristi ove hashtagove:

*#yearcompass #yearbehind
#yearplanning #yearahead*

GODINA PRED TOBOM

MOJA RIJEČ ZA PREDSTOJEĆU GODINU

Izaberi si jednu riječ za predstojeću godinu. To će ti dati moć da ne odustaneš od svojih snova, i možeš se pouzdati u tu riječ ako ti je potrebna dodatna energija. Ta riječ definira sljedeću godinu.

TAJNA ŽELJA

Razuzdaj svoj um. Koja je tvoja tajna želja za sljedeću godinu?

PRIPREMI SE

Dodi.
Upali opuštajuću glazbu.
Natoči si toplo piće.

Pusti sva očekivanja.

Počni kada si spreman/spremna.

PROŠLA GODINA

PROLAŽENJE KROZ TVOJ KALENDAR

Prođi kroz svoj prošlogodišnji kalendar tjedan po tjedan. Ako vidiš važan događaj, susret ili podsjetnik, zapiši ga ovdje dolje.

GODINA PRED TOBOM

TRIDESETODNEVNI IZAZOV

Trideset dana možeš raditi bilo što. Sljedeće godine budi hrabar / hrabra i isprobaj nešto novo. Ako ti se sviđa i zbog toga se budeš dobro osjećao/la, ostavi to kao dobru naviku. Ako niste jedno za drugo, nađi nešto novo. Za početak smo sastavili nekoliko ideja.

FINANCIJE

- » Svakog dana zapisujem izdatke
- » Štedim sve kovanice koje dojem kao kusur

KREATIVNOST, OPUŠTANJE

- » Čitam ili pišem svaki dan
- » Svaki dan učim 5 engleskih riječi
- » Svaki tjedan isprobavam novi recept
- » Svaki dan uslikam fotografiju
- » Svaki dan pogledam TED video

ZDRAVLJE, FITNES

- » Započinjem dan sklekovima
- » Svaki dan jedem voće
- » Svaki dan započinjem doručkom
- » Uvijek idem stepenicama umjesto liftom
- » Vozim bicikl umjesto auta ili javnog prijevoza

UČINKOVITOST

- » Odabirem tri najvažnije stvari koje ću učiniti svaki dan i učinim ih
- » Uvijek planiram dane
- » Sljedeći tjedan planiram svake nedjelje

ODNOSI

- » Svaki tjedan zovem doma
- » Svaki tjedan ručno napišem pismo

POSPREMANJE

- » Operem posuđe odmah nakon svakog obroka
- » Očistim svoj stol jednom tjedno

MENTALNO ZDRAVLJE

- » Svaki dan zapišem tri stvari za koje mogu biti zahvalan / zahvalna
- » Svaki dan pišem dnevnik
- » Svaki tjedan imam dan bez interneta
- » Svaki tjedan meditiram

ZONA UDOBNOSTI

- » Svaki dan zamolim nekoga da me fotografira
- » Svaki dan nekoga zamolim za ples

MOJ TRIDESETODNEVNI IZAZOV ZA PREDSTOJEĆU GODINU:

GODINA PRED TOBOM

Još 6 REČENICA O MOJOJ SLJEDEĆOJ GODINI

Ove godine ću ostvariti ovaj dugo nedosanjan san...

Ove ću godine dovršiti ovaj napušten plan...

Ove bih godine u većini slučajeva htio / htjela proživjeti osjećaj...

Ove ću godine reći ne kada...

Ove ću godine reći da kada...

Ova će godina za mene biti posebna jer...

PROŠLA GODINA

MOJA PROŠLA GODINA RADILA SE O OVOME

Koji su aspekti za tebe bili najpresudniji u sljedećim područjima*? Koji su događaji bili najvažniji? Kratko ih sažmi.

OBITELJ, PRIVATNI ŽIVOT

POSLO, ŠKOLA, ZANIMANJE

IMOVINA (DOM, OSOBNE STVARI)

OPUŠTANJE, HOBIJI, KREATIVNOST

RIJATELJI, ZAJEDNICA,
RAD ZA OPĆE DOBRO

ZDRAVLJE, FITNES

INTELEKTUALNI

EMOCIONALNI, DUHOVNI

FINANCIJE

LISTA STVARI KOJE ŽELIŠ NAPRAVITI
PRIJE NO ŠTO UMREŠ (BUCKET LIST) **

* Aspekti su definirani onim što je tebi važno. Namjerno nemamo jednoznačnu definiciju.

** Ako si ove godine postigao/la nešto što si željeo/la

PROŠLA GODINA

6 REČENICA O MOJOJ PROŠLOJ GODINI

Moja najpametnija odluka...

Najveća pouka koju sam izvukao/la...

Nakjrizičnija stvar koju sam poduzeo/la...

Najveće iznenađenje godine...

Najveća usluga / dobro koje sam napravio/la...

Najveća stvar koju sam priveo/la kraju/završio/la...

GODINA PRED TOBOM

6 REČENICA O MOJOJ SLJEDEĆOJ GODINI

Ovo će bii godina kada ću napokon...

Ove ću godine biti najhrabriji/ja kad...

Savjetujem si da ove godine...

Ove ću godine zauvijek napustiti ovu svoju lošu naviku...

Ove godine više neću odugovlačiti sa...

Ove ću godine najvše energije crpiti iz...

GODINA PRED TOBOM

MAGIČNE TRI STVARI ZA SLJEDEĆU GODINU

Uljepšat ću svoju okolinu ovim trima stvarima.

Ove tri stvari ću napraviti svako jutro.

Redovito ću se razmaziti ovim trima stvarima.

Posjetit ću ova tri mjesta.

Povezat ću se sa voljenim osobama na ova tri načina.

Svoje uspjehe ću nagraditi ovim trima darovima.

PROŠLA GODINA

6 PITANJA O MOJOJ PROŠLOJ GODINI

Ime se najviše ponosiš?

Koje 3 osobe su najviše utjecale na tebe?

Na koje 3 osobe si ti najviše utjecao/la?

Što nisi uspio/la postići?

Koja je najbolja stvar koju si otkrio/la o sebi?

Za što si najviše zahvalan /zahvalna?

PROŠLA GODINA

NAJBOLJI TRENUTCI

Opiši najljepše, najsretnije i najdojmljivije događaje prošle godine. Nacrtaj ih na ovaj list. Kako si se osjećao/la? Tko je bio s tobom? Što si radio/la? Kojih se mirisa sjećaš?

GODINA PRED TOBOM

MAGIČNE TRI STVARI ZA SLJEDEĆU GODINU

Ove tri stvari ću voljeti na sebi.

Spreman / spremna sam pustiti ove tri stvari.

Najviše želim ostvariti ove tri stvari.

Ovo troje ljudi bit će mi stupovi potpore u teškim vremenima.

Usudit ću se otkriti ove tri stvari.

Imat ću snage reći ne ovim trima stvarima.

GODINA PRED TOBOM

SRPANJ 2015

KOLOVOZ 2015

RUJAN 2015

LISTOPAD 2015

STUDENI 2015

PROSINAC 2015

SVE ŠTO JE IZOSTAVLJENO

PROŠLA GODINA

MOJA TRI NAJVEĆA USPJEHA

Ovdje navedi svoja tri najveća uspjeha.

Što si učinio/la da ih postigneš?

Tko ti je pomogao da postigneš te uspjehe? Kako?

MOJA TRI NAJVEĆA IZAZOVA

Ovdje navedi svoja tri najveća izazova od prošle godine.

Tko ili što ti je pomoglo da nadvladaš te izazove?

Što si aućio/la o sebi dok si prevladavao/la te izazove?

PROŠLA GODINA

OPROST

Jeli se u prošloj godini dogodilo išta što terba oprostiti? Djelo ili riječi zbog kojih si se osjećao/la loše? Jesi li ljut/a sam/a na sebe? Napiši to ovdje dolje. Učini si dobro i oprosti.*

* Ako još nisi spreman/spremna oprostiti, svejedno to napiši. Može učiniti čuda.

GODINA PRED TOBOM

GODINA PREDAMNOM

Razmisli o godini pred tobom i ispunjaj kalendar mjesec po mjesec. Napiši u što si najsigurniji/ja, no računaj i na ostvarenje svojih snova. Napiši motivacijske ciljeve, no ostavi mjesta i za iznenađenja.

SIJEČANJ 2015

VELJAČA 2015

OŽUJAK 2015

TRAVANJ 2015

SVIBANJ 2015

LIPANJ 2015

GODINA PRED TOBOM

MOJA SLJEDEĆA GODINA BIT ĆE O OVOME

Slobodno izreži ovu stranicu, stavi ju na zid ili hladnjak, ili ju savij da stane u novčanik.

Cilj je da bude negdje gdje ju možeš povremeno vidjeti, biti sretan / sretna zbog ciljeva koje si ostvario/la, i raditi na preostlim.

PROŠLA GODINA

PUŠTANJE

Što još moraš reći da zapečatiš godinu iza tebe? Koje stvari moraš pustiti prije no što možeš započeti sljedeću godinu? Nacrtaј ili napiši, procijeni to i onda ih sve pusti.

PROŠLA GODINA

PROŠLA GODINA U TRI RIJEČI

Odaberi tri riječi da opišeš prošlu godinu.

KNJIGA MOJE PROŠLE GODINE

Napisana je knjiga o tvojoj prošloj godini.* Napiši njeno ime.

* Ispričavamo se na pogrešci ako je prema tvojoj godini snimljen film. Pardon.

ZBOGOM TVOJOJ PROŠLOJ GODINI

Ako postoji još nešto što bi htio/htjela zapisati, ili se od nekoga oprostiti, učini to sada.

GODINA PRED TOBOM

MOJA SLJEDEĆA GODINA BIT ĆE O OVOME

Definiraj najpresudnije aspekte naredne godine u sljedećim područjima.*
Koji će događaji biti najvažniji? Kratko ih sažmi.

OBITELJ, PRIVATNI ŽIVOT

POSLO, ŠKOLA, ZANIMANJE

IMOVINA (DOM, OSOBNE STVARI)

OPUŠTANJE, HOBIJI, KREATIVNOST

PRIJATELJI, ZAJEDNICA,
RAD ZA OPĆE DOBRO

ZDRAVLJE, FITNES

INTELEKTUALNI

EMOCIONALNI, DUHOVNI

FINANCIJE

LISTA STVARI KOJE ŽELIŠ NAPRAVITI
PRIJE NO ŠTO UMREŠ (BUCKET LIST) **

* Još uvijek nemamo točne definicije, misli kako želiš.

** Ovdje možeš navesti ciljeve koje želiš kad-tad ostvariti.

GODINA PRED TOBOM

USUDI SE SANJATI NA VELIKO

Kako izgleda godina pred tobom? Što se može dogoditi u idealnom slučaju? Zašto će biti sjajna? Napiši, nacrtaj, pusti svoja očekivanja i usudi se sanjati.

PROŠLA GODINA

GOTOV/A SI SA PROŠLOM GODINOM :)

Gotov/a si sa prvim dijelom. Duboko udahni :)
Odmori se.

Nastavi planirati zajedno sa nama, planiraj 2015. **10. siječnja 2015.**

Ako želiš drugima pričati što si radio/la,
slikati i podijeliti fotografiju prije/poslije ispunjavanja knjižice,
slobodno koristi ove hastagove:

#yearcompass #yearbehind
#yearplanning #yearahead

PROŠLA GODINA

GODINA PRED TOBOM

2015