

# L'ANNO PROSSIMO

---

---

Opera dello Staff di Láthatatlan Kiadó  
e dei volontari dell'Invisible University International.\*.

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

<http://yearcompass.com/it>

\* WSiamo di madrelingua Ungherese e questo booklet è una traduzione del nostro lavoro originale.  
Se dovessi trovare errori di battitura, grammatica o frasi senza significato, per favore facci la  
gentilezza di avvisarci mandandoci un messaggio tramite il sito web sopra.

---

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

Opera concessa  
in licenza Creative Commons.



*Attribuzione -NonCommerciale -StessaLicenza 4.0*



# L'ANNO PROSSIMO



2014 « | » 2015

# BOOKLET PROGRAMMAZIONE ANNUALE

---

## CHE COS'È?

Questo booklet ti aiuterà a rivedere l'anno trascorso e a programmare l'anno di fronte.

## PERCHÉ MI PUÒ ESSERE UTILE?

Pianificare l'anno che si ha di fronte è una buona abitudine. Aiuta ad identificare i propri successi e problemi, e può aiutare a rendersi conto di quante cose possono accadere in un solo anno. Imparando dal passato, si può programmare il futuro in modo da non ripetere gli stessi schemi, sentendosi in controllo della propria vita.

## CHE COSA MI SERVE?

### VERSIONE 1 (VERSIONE LUPO SOLITARIO)

- almeno 1 ora di tempo senza interruzioni (per pianificare l'anno),
- almeno 2 ore di tempo senza interruzioni (per rivedere il passato),
- un calendario dell'anno passato,
- una stampa di questo booklet,
- sincerità e apertura mentale,
- un po' delle tue penne preferite.

### VERSIONE 2 (VERSIONE IN GRUPPO)

- un gruppo stimolante (2-10 persone),
- almeno 4 ore di tempo per collaborare in modo creativo
- un calendario dell'anno passato,
- una stampa di questo booklet,
- sincerità e apertura mentale,
- un po' delle tue penne preferite.

# L'ANNO PROSSIMO

---

CREDO CHE TUTTO SIA POSSIBILE L'ANNO PROSSIMO.

Data:

firma

HAI FINITO IL PROGRAMMA DEL TUO ANNO :).

Due brevi note finali:

Non dimenticarti di strappare la pagina 17 e metterla in un posto visibile.  
Se hai fatto una foto prima/dopo avere completato il booklet,  
puoi usare questi hashtag:

*#yearcompass #yearbehind  
#yearplanning #yearahead*

# L'ANNO PROSSIMO

---

## LA MIA PAROLA PER L'ANNO PROSSIMO

Scegli una parola per l'anno prossimo. Ti aiuterà a non smettere di inseguire i tuoi sogni, e potrai usarla quando hai bisogno di un pò di energia in più. Questa parola, definirà l'anno prossimo.

## DESIDERIO SEGRETO

Libera la mente. Qual è il tuo desiderio segreto per l'anno prossimo?

# PREPARAZIONE

---

Mettiti comodo.

Metti della musica rilassante.  
Lascia da parte aspettative e pregiudizi.

Let go all of your expectations.

Quando sei pronto, inizia.

# L'ANNO PASSATO

## RIVEDI IL TUO CALENDARIO

Riguarda il tuo calendario dell'anno scorso settimana per settimana. Se trovi eventi, incontri, o scadenze importanti annotali qui.

# L'ANNO PROSSIMO

## PROVA DEI 30 GIORNI

Puoi fare qualsiasi cosa per 30 giorni. Il prossimo anno, sii coraggioso e prova qualcosa di nuovo. Se ti piace e ti fa sentire bene, mantienila come buona abitudine. Se non è per te, trova qualcos'altro. Abbiamo pensato ad alcune idee, per cominciare.

### DENARO

- » Registro le mie spese ogni giorno.
- » Metto da parte tutte le monete che ricevo come resto e risparmio.

### CREATIVITÀ, TEMPO LIBERO

- » Leggo o scrivo tutti i giorni
- » Imparo 5 parole di Inglese al giorno
- » Provo una ricetta nuova a settimana
- » Faccio una foto al giorno
- » Guardo un video di TED ogni giorno

### SALUTE, ATTIVITÀ SPORTIVA

- » Comincio le mie giornate con delle flessioni
- » Mangio frutta ogni giorno
- » Inizio tutte le mie giornate facendo colazione
- » Salgo sempre le scale anziché prendere l'ascensore.

### RENDIMENTO

- » Scelgo le 3 cose più importanti da fare ogni giorno e le faccio
- » Pianifico sempre le mie giornate
- » Pianifico la mia settimana ogni domenica

### RELAZIONI

- » Chiamo i miei ogni settimana
- » Scrivo una lettera a mano ogni settimana

### RIORDINO

- » Lavo i piatti dopo ogni pasto
- » Pulisco la scrivania una volta a settimana

### BENESSERE MENTALE

- » Scrivo tutti i giorni 3 cose per cui posso sentirmi grato
- » Scrivo un diario tutti i giorni
- » Passo un giorno a settimana senza Internet
- » Medito una volta a settimana

### ZONA DI COMFORT

- » Chiedo ogni giorno a qualcuno di farmi una foto al giorno
- » Chiedo a qualcuno di ballare con me ogni giorno

### LA MIA PROVA DEI 30 GIORNI PER L'ANNO PROSSIMO

# L'ANNO PROSSIMO

## ALTRE 6 FRASI SULL'ANNO CHE HO DI FRONTE

Quest'anno, farò in modo che questo grande sogno si avveri...

Quest'anno, porterò a termine questo progetto abbandonato...

Quest'anno vorrei vivere la mia vita con questo stato d'animo...

Quest'anno dirò di no a....

Quest'anno dirò di sì a....

Quest'anno sarà speciale per me, perchè...

# L'ANNO PASSATO

## ECCO UN RIASSUNTO DEL MIO ULTIMO ANNO

Quali sono stati gli aspetti più rilevanti per ciascuna di queste aree\*? Quali sono stati gli eventi più importanti? Fai un breve riassunto.

FAMIGLIA, VITA PERSONALE

LAVORO, STUDIO, VITA PROFESSIONALE

BENI MATERIALI (CASA, OGGETTI)

TEMPO LIBERO, HOBBY, CREATIVITÀ

AMICI, COMUNITÀ, SUPPORTO

SALUTE, ATTIVITÀ FISICA

MENTE

EMOTIVITÀ, SPIRITUALITÀ

DENARO

COSE DA FARE PRIMA DI MORIRE \*\*

\* Gli aspetti si definiscono in base a cosa è importante per te. Non li abbiamo definiti di proposito.

\*\* Se quest'anno hai ottenuto qualcosa che hai sempre desiderato.

# L'ANNO PASSATO

---

## 6 FRASI SUL MIO ANNO PASSATO

La decisione più saggia che ho preso...

La lezione più importante che ho imparato...

Il rischio più grosso che ho corso...

La più grande sorpresa dell'anno...

Il più grande supporto che ho dato...

la cosa più importante che ho portato a termine...

# L'ANNO PROSSIMO

---

## 6 FRASI SULL'ANNO CHE HO DI FRONTE

Questo sarà l'anno in cui, finalmente....

Quest'anno, dimostrerò tutto il mio coraggio quando...

Per quest'anno, mi dico di....

Quest'anno smetterò per sempre questa cattiva abitudine...

Quest'anno smetterò di rimandare...

Quest'anno toverò la maggior parte della mia energia...

# L'ANNO PROSSIMO

---

## I MAGICI 3 DELL'ANNO CHE HO DI FRONTE

Con queste tre cose renderò accogliente il mio ambiente.

Farò queste tre cose ogni mattina.

Con queste tre cose mi coccolerò regolarmente.

Visiterò questi tre luoghi.

Sarò vicino alle mie persone care con queste tre modalità.

Festeggerò i miei successi con questi tre regali.

# L'ANNO PASSATO

---

## 6 DOMANDE SUL MIO ANNO PASSATO

Che cosa ti rende più fiero?

Chi sono le 3 persone che hanno avuto più impatto sulla tua vita?

Chi sono le 3 persone sulle quali tu hai avuto più impatto?

Che cosa non sei riuscito a ottenere?

Qual è la cosa migliore che hai scoperto su di te?

Per che cosa ti senti più grato?

# L'ANNO PASSATO

---

## I MOMENTI MIGLIORI

Descrivi i momenti più belli, gioiosi e memorabili dell'anno passato. Disegnali su questo foglio. Come ti sentivi? Chi c'era con te? Che cosa stavi facendo? Che profumi ti ricordi?

# L'ANNO PROSSIMO

---

## I MAGICI 3 DELL'ANNO CHE HO DI FRONTE

Queste sono le tre cose che amerò di me stesso.

Sono pronto a lasciare andare queste tre cose.

Queste sono le tre cose che desidero di più ottenere.

Queste tre persone saranno i miei pilastri in tempi difficili.

Queste sono le tre cose che avrò il coraggio di esplorare.

Queste sono le tre cose a cui avrò la forza di dire no.



## L'ANNO PROSSIMO

LUGLIO 2015

AGOSTO 2015

SETTEMBRE 2015

OTTOBRE 2015

NOVEMBRE 2015

DICEMBRE 2015

ALTRO

## L'ANNO PASSATO

## I MIEI TRE PIÙ GRANDI SUCCESSI

Elenca i tuoi tre più grandi successi

Che cosa hai fatto per ottenerli?

Chi ti ha aiutato ad ottenerli? In che modo?

## LE MIE TRE PIÙ GRANDI PROVE

Elenca le tue tre più grandi prove.

Chi o che cosa ti ha aiutato a superare queste prove?

Che cosa hai imparato di te stesso mentre superavi queste prove?

# L'ANNO PASSATO

## PERDONO

E' successo qualcosa durante l'ultimo anno, che non è ancora stato perdonato? Un evento, o delle parole che ti hanno fatto soffrire? O sei arrabbiato con te stesso? Scrivilo qui. Fatti del bene, e perdona.\*

\* Se non ti senti ancora pronto per perdonare, scrivilo in ogni caso. Può aiutare molto.

# L'ANNO PROSSIMO

## L'ANNO CHE HO DI FRONTE

Pensa all'anno che hai di fronte, e riempi il calendario mese per mese. Scrivi le cose di cui sei già sicuro, ma pianifica anche i tuoi sogni che si avverano. Scrivi i tuoi obiettivi e le tue motivazioni, e ricordati di lasciare un po' di spazio per eventuali sorprese.

GENNAIO 2015

FEBBRAIO 2015

MARZO 2015

APRILE 2015

MAGGIO 2015

GIUGNO 2015

# L'ANNO PROSSIMO

---

## ECCO L'ANNO CHE HO DI FRONTE

Se vuoi puoi tagliare questa pagina, appenderla al muro o al frigorifero o piegarla per conservarla nel tuo portafogli.

Il punto è di metterla in un posto dove la puoi guardare ogni tanto, sentirti soddisfatto degli obiettivi che hai raggiunto e lavorare su quelli che ancora ti mancano.

# L'ANNO PASSATO

---

## LASCIARE ANDARE

Che cos'altro hai bisogno di definire per chiudere l'anno passato? Quali questioni devi lasciar perdere prima di iniziare l'anno nuovo? Disegna o scrivi, poi analizza e lascia andare.



# L'ANNO PASSATO

## L'ANNO SCORSO IN 3 PAROLE

Scegli 3 parole per definire l'anno scorso.

  

## IL MIO LIBRO DELL'ANNO SCORSO

E' stato scritto un libro sull'anno che hai passato\*. Scrivi il titolo.

\* Ci scusiamo se ci stiamo sbagliando, nel caso il tuo fosse diventato un film. Scusa!

## UN SALUTO ALL'ANNO CHE HAI PASSATO

Se c'è qualcos'altro che vorresti scrivere, o qualcuno che vorresti salutare, fallo ora.

# L'ANNO PROSSIMO

## ECCO L'ANNO CHE HO DI FRONTE

Definisci gli aspetti più importanti dell'anno che hai di fronte per ciascuna delle seguenti aree\*. Quali saranno gli eventi più importanti? Riassumi in breve.

FAMIGLIA, VITA PERSONALE

LAVORO, STUDIO, VITA PROFESSIONALE

BENI MATERIALI (CASA, OGGETTI)

TEMPO LIBERO, HOBBY, CREATIVITÀ

AMICI, COMUNITÀ, SUPPORTO

SALUTE, ATTIVITÀ FISICA

MENTE

EMOTIVITÀ, SPIRITUALITÀ

DENARO

COSE DA FARE PRIMA DI MORIRE \*\*

\* Ancora una volta, non abbiamo definizioni esatte: di ciò che vuoi.

\*\* Questo è il posto giusto per elencare gli obiettivi che vuoi raggiungere.

# L'ANNO PROSSIMO

---

## ABBI IL CORAGGIO DI SOGNARE IN GRANDE

Che aspetto ha l'anno che hai di fronte? Cosa potrebbe idealmente succedere? Perchè sarà grandioso? Scrivi, disegna, lascia stare le aspettative e abbi il coraggio di sognare.

# L'ANNO PASSATO

---

## HAI FINITO CON L'ANNO SCORSO :)

Hai completato la prima parte. Fai un respiro profondo :) Riposati.

Continua la programmazione insieme a noi, pianifica **il 2015 il 10 Gennaio 2015**.

Se vuoi raccontare agli altri quello che hai fatto, fotografa il booklet prima e dopo averlo compilato, condividi usando questi hashtag:

*#yearcompass #yearbehind  
#yearplanning #yearahead*

# L'ANNO PASSATO

---

# L'ANNO PROSSIMO

---

2015