

GODINA PRED TOBOM



2015 «|» 2016

KNJIŽICA ZA PLANIRANJE

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 u samo 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)
- kalendar za prošlu godinu
- isprintana verzija ove knjižice
- iskrenost i otvorenost
- nekoliko tvojih najdražih olovaka

DRUGA VERZIJA (GRUPNA VJEŽBA)

- nadahnuta grupa ljudi (2 do 10 osoba)
- barem četiri sata kreativnog vremena
- kalendar za prošlu godinu
- isprintana verzija ove knjižice
- iskrenost i otvorenost
- nekoliko tvojih najdražih olovaka

PRIPREMI SE

Dođi.
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.

PROŠLA GODINA

OVO JE SADRŽAJ MOJE PROŠLE GODINE

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

OBITELJ, PRIVATNI ŽIVOT

POSLO, ŠKOLA, KARIJERA

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 **

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

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

PROŠLA GODINA

ŠEST REČENICA O MOJOJ PROŠLOJ GODINI

Moja najpametnija odluka...

Najveća pouka koju sam izvukao/la...

Najrizičnija stvar koju sam poduzeo/la...

Najveće iznenađenje godine...

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

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

PROŠLA GODINA

ŠEST PITANJA O MOJOJ PROŠLOJ GODINI

Čime se najviše ponosiš?

Koje tri osobe su najviše utjecale na tebe?

Na koje tri 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?



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 naučio/la o sebi dok si prevladavao/la te izazove?

PROŠLA GODINA

OPROST

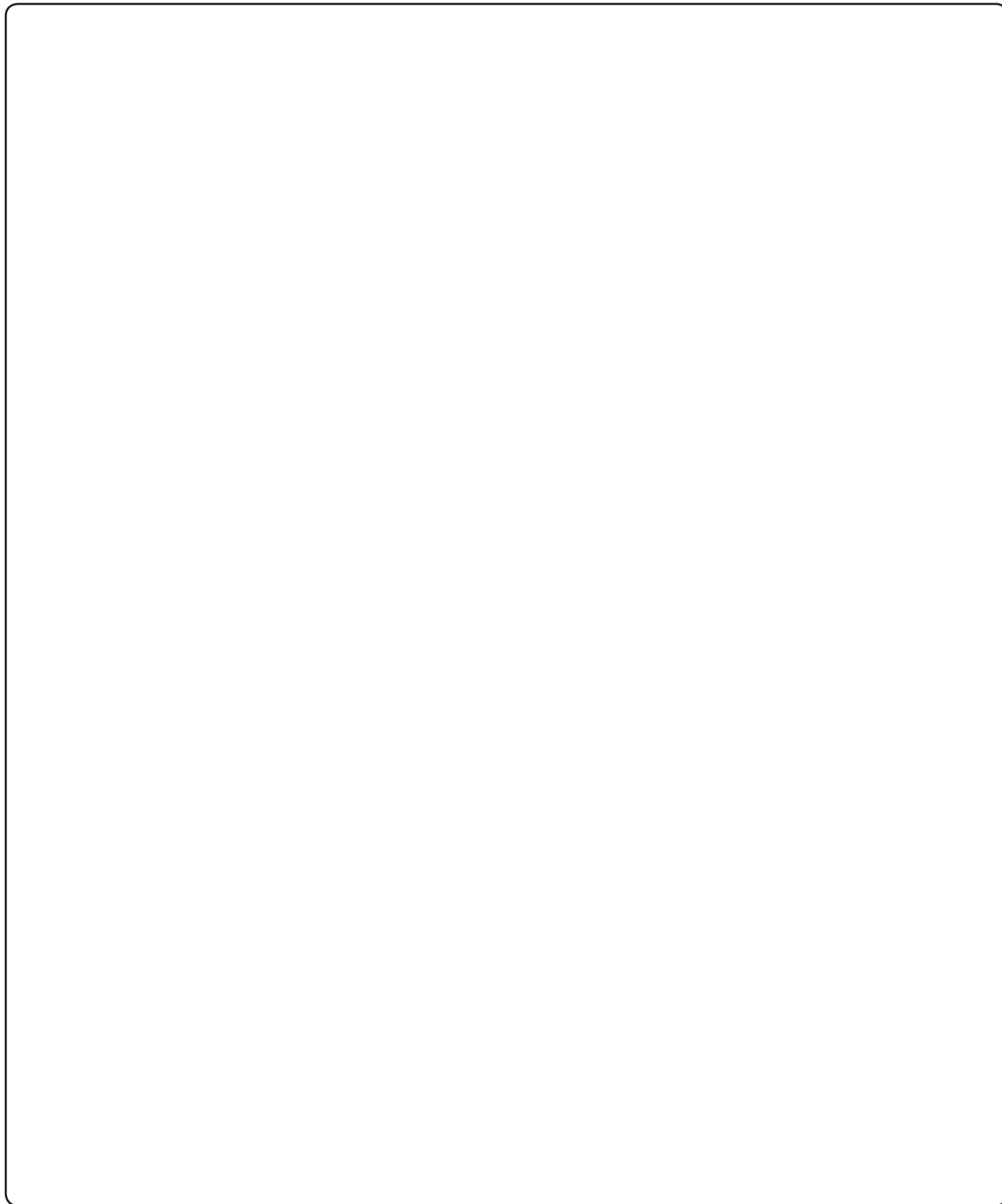
Jeli se u prošloj godini dogodilo išta što treba oprostiti? Djelo ili riječi zbog kojih si se osjećao/la loše? Jesi li ljut/a sam/a na sebe? Napiši to ovdje dolje. Učini si dobro i oprosti.*

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

PROŠLA GODINA

PUŠTANJE

Što još moraš reći da zapečatiš godinu iza tebe? Koje stvari moraš pustiti prije no što možeš započeti sljedeću godinu? Nacrtaj 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.

PROŠLA GODINA

GOTOV/A SI SA PROŠLOM GODINOM.

Gotov/a si sa prvim dijelom.
Duboko udahni

Odmori se.

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

#yearcompass

PROŠLA GODINA

GODINA PRED TOBOM

2016

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.

GODINA PRED TOBOM

O OVOM SE RADI MOJA SLJEDEĆA GODINA

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

OBITELJ, PRIVATNI ŽIVOT

POSLO, ŠKOLA, KARIJERA

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**

* Još uvijek nemamo točne definicije, misli kako želiš.

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

GODINA PRED TOBOM

O OVOM SE RADI MOJA SLJEDEĆA GODINA

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

Treba biti negdje gdje ju možeš povremeno vidjeti, biti sretan / sretna zbog ciljeva koje si ostvario/la, i raditi na preostalima.

GODINA PRED TOBOM

MAGIČNE TROJKE 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

MAGIČNE TROJKE 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.

GODINA PRED TOBOM

ŠEST REČENICA O MOJOJ SLJEDEĆOJ GODINI

Ove godine više neću odugovlačiti sa...

Ove ću godine najviše energije crpiti iz...

Ove ću godine biti najhrabriji/ja kad...

Ove ću godine reći da kada...

Savjetujem si da ove godine...

Ova će godina za mene biti posebna jer...

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?

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

GODINA PRED TOBOM

Izradilo osoblje YearCompass i volonteri Invisible University International.

*Békéssy László, Freisinger Ádám, P. Tóth András,
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.
Translators: Matija Medved-Valenčić*

<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 / dobra i javi nam se na gore spomenutu web adresu.

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!

Ovaj je rad licenciran pod Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna

