

ANUL CARE VINE



2015 «|» 2016

CAIET DE PLANIFICARE ANUALĂ

CE E ACESTA?

Acest caiet te va ajuta să-ți revezi anul trecut și să-ți planifici anul care vine.

LA CE ÎMI SERVEȘTE ACEASTA?

A-ți planifica anul este un obicei bun. Te ajută să-ți identifice succesele și dezamăgirile, precum și să realizezi cât de multe îți poate aduce un an. Învățând din trecut îți poți planifica viitorul, pentru a evita să faci aceleași erori și pentru a te simți stăpân pe propria viață.

DE CE AM NEVOIE?

VARIANTA 1. (LUPUL SINGURATIC)

- cel puțin o oră fără întrerupere (pentru planificarea anului viitor)
- cel puțin trei ore (pentru revederea anului trecut)
- calendarul anului trecut
- un exemplar printat al acestui caiet
- sinceritate și deschidere
- o selecție din instrumentele tale de scris preferate

VARIANTA A 2-A (DE GRUP)

- un grup de oameni care te inspiră (2-10 persoane)
- cel puțin patru ore de timp creativ
- calendarul anului trecut
- un exemplar printat al acestui caiet
- sinceritate și deschidere
- o selecție din instrumentele tale de scris preferate

PREGĂTEȘTE-TE

Fă-te comod.
Pune-ți o muzică relaxantă.
Prepară-ți o băutură caldă.

Eliberează-te de orice așteptare.

Începe când ești gata.

ANUL TRECUT

RĂSFOIREA CALENDARULUI

Scoate-ți calendarul de anul trecut și răsfoiește-l săptămână cu săptămână. Dacă întâlnești ceva important - un eveniment, o întâlnire, o sarcină - notează-le dedesubt.

ANUL TRE CUT

DESPRE ASTA A FOST VORBA ÎN ANUL MEU

Care au fost, în anul trecut, aspectele definitorii în următoarele domenii*? Care au fost evenimentele cele mai importante? Rezumă-le în câteva cuvinte.

FAMILIE, VIAȚĂ PARTICULARĂ

MUNCĂ, STUDII, PROFESIE

BUNURI (CASĂ, OBIECTE)

ODIHNĂ, DECONECTARE, CREAȚIE

PRIETENI, COMUNITATE, DĂRUIRE DE SINE

SĂNĂTATE, FORMĂ FIZICĂ

MENTAL, INTELECTUAL

EMOȚIONAL, SPIRITUAL

FINANCIAR

LISTA CELOR DE FĂCUT MĂCAR O DATĂ ÎN VIAȚĂ

* Definește domeniile potrivit importanței lor pentru tine. Înadins nu oferim definiții.

** În caz că ai reușit să realizezi anul acesta ceva ce ți-ai dorit dintotdeauna.

ANUL TRECUT

ŞASE PROPOZIȚII DESPRE ANUL MEU TRECUT

Decizia cea mai înțeleaptă pe care am luat-o...

Lecția cea mai mare pe care am învățat-o...

Riscul cel mai mare pe care mi l-am asumat...

Surpriza cea mai mare din anul trecut...

Serviciul cel mai mare pe care l-am făcut...

Lucrul cel mai mare pe care l-am îndeplinit...

ANUL TRE CUT

ŞASE ÎNTREBĂRI DESPRE ANUL MEU TRE CUT

De ce anume eşti cel mai mândru?

Care sunt acei trei oameni care te-au influenţat cel mai mult?

Care sunt acei trei oameni pe care tu i-ai influenţat cel mai mult?

Ce nu ai putut termina?

Care este lucrul cel mai bun pe care l-ai descoperit în tine?

Pentru ce anume eşti cel mai recunoscător?

ANUL TRE CUT

CELE MAI FRUMOASE MOMENTE

Evocă-ți cele mai frumoase, mai fericite, mai memorabile momente ale anului trecut. Desenează-le pe foaia aceasta. Ce ai simțit? Cine a fost acolo cu tine? Ce făceați? Ce parfumuri îți amintești? Ce sentimente îți evocă?



ANUL TRECUR

TREI DINTRE SUCCESELE MELE CELE MAI MARI

Scrie aici trei dintre cele mai mari succese ale anului trecut

Ce ai făcut pentru a obține aceste succese?

Cine și cum te-a ajutat să obții aceste succese?

TREI DINTRE CELE MAI MARI PROVOCĂRI ALE MELE

Scrie aici trei dintre cele mai mari provocări ale anului trecut

Cine sau ce te-a ajutat să depășești aceste provocări?

Ce ai învățat despre tine luptând să depășești aceste provocări?

ANUL TRE CUT

IERTARE

Ți s-a întâmplat ceva anul trecut ce încă trebuie să ierți cuiva? Fapte sau cuvinte care te-au rănit? Sau ești supărat încă pe tine? Pune asta în scris aici, fă-ți un bine și iartă*.

* Dacă nu te simți încă pregătit(ă) să ierți, scrie oricum. Poate face de multe ori

ANUL TRE CUT

DEZLEGARE

Ce mai ai de spus ca să poți încheia anul trecut? Ce lucruri trebuie să lași să treacă pentru a intra în noul an? Scrie sau desenează, apoi aruncă-le o privire și dă-le drumul la toate.



ANUL TRECUT

ANUL TRECUT ÎN TREI CUVINTE

Alege cele trei cuvinte care definesc anul tău trecut.

CARTEA MEA DE ANUL TRECUT

S-a scris o carte despre anul tău trecut.* Scrie-i titlul.

* Poate că ne amintim greșit și s-a făcut un film despre anul tău trecut. Scuze.

RĂMAS BUN ANULUI TĂU TRECUT

Dacă mai e ceva ce ai scrie, sau mai ai pe cineva de la care ți-ai lua rămas bun, fă-o acum.

ANUL TRECUT

AI TERMINAT CU ANUL TĂU TRECUT.

Ai încheiat prima parte.
Respiră adânc.

Odihnește-te un pic.

Dacă dorești să spui și altora ce ai făcut ca să se bucure
împreună cu tine: fă-ți o poză completând caietul și
împărtășește-o.

Folosește liniștit hashtag-urile următoare:

#busolaanului #yearcompass

ANUL TRECUT

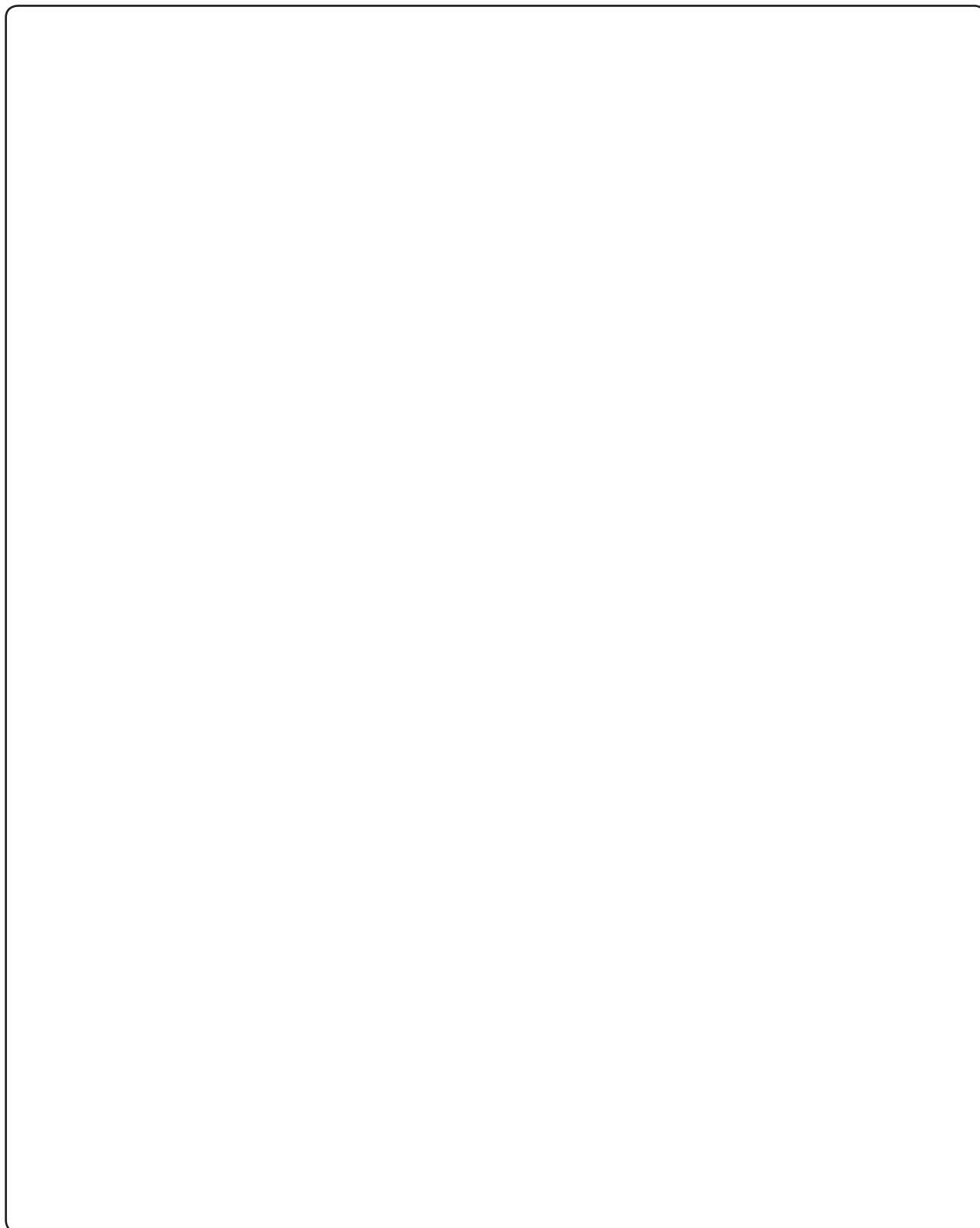
ANUL DINAINTEA TA

2016

ANUL DINAINTEA TA

VISEAZĂ DIN PLIN

Cum arată anul care urmează? Ce se poate întâmpla în cazul ideal? De ce va fi bun? Desenează, scrie, eliberează-te de așteptări și îndrăznește să visezi.



ANUL DINAINTEA TA

DESPRE ASTA E VORBA ÎN ANUL MEU URMĂTOR

Definește cele mai importante aspecte ale anului ce vine în următoarele domenii*?
Care vor fi cele mai importante evenimente? Rezumă pe scurt.

FAMILIE, VIAȚĂ PARTICULARĂ

MUNCĂ, STUDII, PROFESIE

BUNURI (CASĂ, OBIECTE)

ODIHNĂ, DECONECTARE, CREAȚIE

PRIETENI, COMUNITATE, DĂRUIRE DE SINE

SĂNĂTATE, FORMĂ FIZICĂ

MENTAL, INTELECTUAL

EMOȚIONAL, SPIRITUAL

FINANCIAR

LISTA CELOR DE FĂCUT MĂCAR O DATĂ ÎN VIAȚĂ

* Tot nu avem definiții exacte, dă-le sensul tău.

** Aici poți lista lucrurile pe care vrei să le realizezi în cele din urmă.

ANUL DINAINTEA TA

DESPRE ASTA E VORBA ÎN ANUL MEU URMĂTOR

Decupează liniștit pagina anterioară, afișează-o în camera ta sau lipește-o pe frigider, eventual împătorește-o și pune-o în portofel.

Ideea este să fie într-un loc unde din când în când poți arunca o privire, te poți bucura pentru scopurile împlinite și poți lucra un pic la cele care sunt încă în urmă.

ANUL DINAINTEA TA

TRIPLETE MAGICE PENTRU ANUL URMĂTOR

Cele trei lucruri despre mine pe care le voi iubi.

Cele trei lucruri coapte pentru a le da drumul.

Cele trei lucruri pe care îmi doresc cel mai mult să le obțin.

Cei trei oameni pe care pot să mă sprijin în vremuri grele.

Cele trei lucruri pe care voi avea curajul să le descopăr.

Cele trei lucruri cărora voi avea puterea să le spun nu.

ANUL DINAINTEA TA

TRIPLETE MAGICE PENTRU ANUL URMĂTOR

Cele trei lucruri cu care îmi voi face mai familiar mediul meu.

Cele trei lucruri pe care le voi face în fiecare dimineață.

Cele trei lucruri cu care îmi voi răsfăța corpul regulat.

Cele trei locuri pe care le voi vizita.

Cele trei feluri în care mă voi conecta mai mult cu cei iubiți.

Cele trei cadouri cu care îmi voi premia succesele.

ANUL DINAINTEA TA

ȘASE PROPOZIȚII DESPRE ANUL MEU URMĂTOR

Anul acesta nu voi amâna să...

Anul acesta voi prinde cel mai mult putere din...

Anul acesta voi fi cel mai curajos atunci când...

Anul acesta voi spune da dacă...

Anul acesta îmi recomand să...

Anul acesta va fi deosebit pentru mine deoarece...

ANUL DINAINTEA TA

CUVÂNTUL MEU PENTRU ANUL URMĂTOR

Alege-ți un cuvânt pentru anul următor. Acesta îți va da puterea să nu renunți la visele tale, de acesta te vei putea agăța dacă ai nevoie de puțină energie. Cuvântul acesta caracterizează anul pe care-l ai în față.

DORINȚĂ ASCUNSĂ

Lasă-ți fantezia complet liberă. Care e dorința ta ascunsă pentru anul care vine?

ANUL DINAINTEA TA

CRED CĂ ANUL ACESTA ORICE ESTE POSIBIL

Data:

semnătura

AI TERMINAT CU PLANIFICAREA ANULUI.

Două amănunte la sfârșit:

Să nu uiți să împătorești și să pui într-un loc vizibil pagina 17.
Dacă te fotografiezi completând caietul folosește liniștit următoarele
hashtag-uri:

#busolaanului #yearcompass

ANUL DINAINTEA TA

Creat de voluntarii YearCompass și Invisible University International.

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

<http://yearcompass.com/ro>

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!

Conținutul se află sub licența Creative Commons Atribuire-Necomercial-Distribuire în Condiții Identice 4.0 Internațional.

