

MIA SEKVA JARO



2015 «|» 2016

LIBRETO POR ORDIGI VIAN

KIO ESTAS TIO?

Tiu libreto helpas vin fermi vian pasintan kaj trankvile plani vian sekvan jaron.

KIAL TIO UTILAS POR VI?

Pripensado de via jaro estas bona kutimo. Ĝi helpas konsciigi viajn sukcesojn kaj mal-ojojn, kaj helpas vin rimarki, kiom multe povas okazi en unu jaro. Lernante de via pasinteco vi povas plani vian futuron, por ke vi ne ripetu la samajn fu-ojn, kaj por ke vi povu kontroli vian vivon.

KION VI BEZONOS?

UNUA VERSIO („LA SOLA LUPO”)

- almenaŭ unu horon da trankvila tempo (por plani la sekvan jaron)
- almenaŭ tri horojn da trankvila tempo (por pripensi la pasintan jaron)
- kalendaron de la pasinta jaro
- printitan version de tiu ĉi libreto
- honestecon kaj malfermiĝemon
- viajn plej atatajn skribilojn

DUA VERSIO (SOCIEMA)

- estu en grupo de inspirigaj homoj (2-10 personoj)
- havu almenaŭ kvar horojn da kreema tempo
- kalendaron de la pasinta jaro
- printitan version de tiu ĉi libreto
- honestecon kaj malfermiĝemon
- viajn plej atatajn skribilojn

PREPARU VIN

Alvenu.
Startu malstre igan muzikon.
Pretigu por vi varman trinka on.

Forgesu iujn viajn zorgojn.

Se vi pretas, komencu.

LA PASINTA JARO

PAŬMO EN VIA KALENDARO

Prenu vian pasintjaran kalendaron, kaj trapaŭmu ĉiun de semajno el semajno. Se vi vidas gravan eventon, interesan renkontiĝon aŭ taskon, tiam notu ĉi tie.

LA PASINTA JARO

PRI TIO TEMIS MIA PASINTO JARO

Kio determinis pleje vian pasintan jaroj en tiuj kampoj*? Kiuj eventoj estis la plej gravaj? Priskribu koncize.

FAMILIO, PRIVATA VIVO

LABORO, STUDIOJ, PROFESIO

POSEDA OJ (HEJMO, OBJEKTOJ)

MALSTRE I O, LIBERTEMPO, KREADO

AMIKOJ, KOMUNUMO, VOLONTULADO

KORPO, SANO

MENSO

EMOCIOJ, SPIRITO

FINANCOJ

REVLISTO **

* iuj kampoj signifas ŝuste tion, kiel vi komprenas ilin. Ni intence ne volas difini ilin por vi.

** Kaze ke vi atingis ion ĉi jare, kion vi ĉiam volis.

LA PASINTA JARO

SES FRAZOJ PRI MIA PASINTA JARO

Mia plej sa a decido estis...

La plej grava afero, kiun mi lernis...

Mia plej granda risko estis...

Mia plej granda surprizo estis...

Mia plej bonkora ago estis...

La plej granda afero, kiun mi kompletigis en mia jaro...

LA PASINTA JARO

SES DEMANDOJ PRI MIA PASINTA JARO

Pri kio vi fieras pleje?

Kiuj tri homoj influis vin pleje?

Vi kiujn tri homojn influis pleje?

Kion vi ne sukcesis kompletigi?

Kio estas la plej bona afero, kion vi malkovris pri vi mem?

Pro kio vi estas la plej dankema?

LA PASINTA JARO

LA PLEJ BELAJ MOMENTOJ

Rememoru viajn plej belajn, ojplenajn kaj memorindajn momentojn de la pasinta jaro. Desegnu ilin sur tiun ĉi paperon. Kiel vi sentis? Kiu estis kun vi dum tiuj ĉi momentoj? Kion vi faris? Kiajn odorojn vi rememoras?



LA PASINTA JARO

MIAJ TRI PLEJ GRANDAJ SUKCESOJ

Listigu i tien viajn tri plej grandajn sukcesoj de la pasinta jaro.

Kion faris vi mem, por atingi tiujn sukcesojn?

Kiuj kaj kiel helpis vin pleje atingi tiujn sukcesojn?

MIAJ TRI PLEJ GRANDAJ DEFIOJ

Skribu i tien la tri plej grandajn defiojn de via pasinta jaro.

Kio a kiu helpis al vi por venki tiujn defiojn?

Kion vi lernis pri vi mem, venkante tiujn defiojn?

LA PASINTA JARO

PARDONADO

Ĉu okazis io dum la pasinta jaro, kio daŭre pardonindas? Aĵna ago aŭ vortoj kiuj sentigis vin malbone? Aŭ ĉu vi koleras kontraŭ vi ial? Skribu ĉion ĉi tien, poste faru bonon al vi mem, kaj pardonu ĉion.*

* Se vi ankoraŭ ne sentas vin preta pardoni, ankaŭ tiam skribu la aferon ĉi tien. Tio

LA PASINTA JARO

LIBERI O

Kion vi devas ankora noti pri via pasinta jaro? De kia pasinta afero vi devas liberi i, por povi bone komenci la sekvan jaron? Desegnu a skribu i tien, poste pritasku ilin kaj liberi u de ili.



LA PASINTA JARO

MIA PASINTA JARO EN TRI VORTOJ

Elektu tri vortojn por via pasinta jaro.

LA LIBRO DE MIA PASINTA JARO

Oni faris libron pri via pasinta jaro*. Skribu ĝian titolon.

* Eble ni eraris kaj filmon oni faris pri via jaro. Pardonu.

ADIAŭ VIAN PASINTAN JARON

Se estas ankoraŭ io, kion vi nepre volas skribi, aŭ estas iu kiun volas adiaŭi tiam faru tion nun.

LA PASINTA JARO

RESUMO DE VIA PASINTA JARO PRETAS.

Vi pretigis la unuan parton.
Spiru profunde.

Ripozu iomete.

Se vi volas rakonti al aliuloj, kion vi faris - por ke ili oju
kun vi -, tiam fotu vian libreton dum/post la plenigado.
Senhezite uzu tiujn kradvortojn:

#jarkompaso #yearcompass

LA PASINTA JARO

LA SEKVA JARO

2016

LA SEKVA JARO

KURA U REVI SENLIME

Kiel aspektos via sekva jaro? En ideala kazo kio okazos al vi? Kial ĉi estos bonega? Skribu, desegnu, liberi ĉu de viaj zorgoj kaj kura ĉu revu.

LA SEKVA JARO

PRI TIO TEMOS MIA SEKVA JARO

Difinu la plej gravajn aspektojn de via sekva jaro en ĉi tiuj kampoj de viva vivo*.
Kiuj eventoj estos la plej gravaj? Sumu koncize.

FAMILIO, PRIVATA VIVO

LABORO, STUDOJ, PROFESIO

POSEDAĴOJ (HEJMO, OBJEKTOJ)

MALSTRELUJO, LIBERTEMPO, KREADO

AMIKOJ, KOMUNUMO, VOLONTULADO

KORPO, SANO

MENSO

EMOCIOJ, SPIRITO

FINANCOJ

REVLISTO **

* Ni daŭre ne havas precizajn priskribojn - vi decidas, kion ili signifas por vi.

** Ĉi tie vi povas lisitigi tiujn celojn, kiujn vi volas atingi iam, en la futuro.

LA SEKVA JARO

PRI TIO TEMOS MIA SEKVA JARO

Libere eltondu la paŝon, kaj metu ĝin sur la muron, sur vian fridujon aŭ faldu ĝin kaj metu ĝin en vian monujon.

La esenco estas havi ĝin ie, kie vi povas vidi ĝin de tempo al tempo - oĝi pri la aferoj, kiujn vi atingis; kaj labori por tiuj, kiuj ankoraŭ restas.

LA SEKVA JARO

MAGIAJ TRIPOJ POR LA SEKVA JARO

Pro tiuj tri aferoj mi amos min.

De tiuj tri aferoj (ekz. okaza oj, memoroj) mi pretas liberi i.

Tiujn tri aferojn mi volas pleje atingi.

Tiuj tri personoj pleje subtenos min dum la malfacilaj tempoj.

Mi kura os malkovri tiujn tri aferojn.

Tiujn tri aferojn mi kura os nei.

LA SEKVA JARO

MAGIAJ TRIPOJ POR LA SEKVA JARO

Mi igos mian irka a on pli komforta per tiuj tri aferoj/a oj.

Tiujn tri aferojn mi faros iu matene.

Mi dorlotos mian regule per tiuj tri aferoj.

Mi vizitos tiujn tri lokojn.

Mi proksimi os al miaj amataj personoj per tiuj tri manieroj.

Per tiuj tri donacoj mi premios miajn sukcesojn.

LA SEKVA JARO

SES FRAZOJ PRI MIA SEKVA JARO

i jare mi ne plu prokrastos...

i jare mi havos plej multe da forto de...

Tiun i jaron mi estos la plej brava, kiam mi...

i jare mi diros jes, se...

Mi konsilos al mi i jare...

Tiu i jaro estos speciala por mi, ar...

LA SEKVA JARO

MIA VORTO POR LA SEKVA JARO ESTAS

Elektu vorton por via sekva jaro. ĉi donos al vi forton ne rezigni pri viaj revoj, ĉi estos via helpilo, se vi bezonas iom da forto. Tiu ĉi vorto karakterizos vian venontan jaron.

MIA SEKRETA DEZIRO

Pensu senlime! Kio estas via sekreta deziro por la sekva jaro?

LA SEKVA JARO

MI KREDAS, KE IO EBLAS EN TIU I JARO.

Dato:

subskribo

VI ESTAS PRETA PER LA PLANADO DE VIA JARO.

Fine venu du etaj rimarkoj:

Ne forgesu eltondi la paŝon 17 kaj meti ien, kie vi vidos in de
tempo al tempo.

Se vi fotas la plenigadon de la libreto, libere kundividu in per tiuj
kradvortoj:

#jarkompaso #yearcompass

LA SEKVA JARO

Farite de la volontuloj de la YearCompass kaj de la Invisible University International.

*Békéssy László, Freisinger Ádám, P. Tóth András,
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.
Tradukantoj: Besenyei Eszter, Bagó Sarolta*

<http://yearcompass.com/eo>

Ni estas denaske hungaroj kaj tiu ĉi libreto estas traduko de nia originala laboro. Se vi rimarkas ajnan mistajpon, fuojn pri la gramatiko aĵneekzistantajn esprimojn tiam ni petas vin skribi tion al ni tra la retpaĝo.

Se vi deziras donaci la JarKompason al iu (aŭ vi subtenas nian celon) klaku al la ligilo:

<http://yearcompass.com/shop>

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

i tiu verko estas disponebla laŭ la permesilo de la Creative Commons Atribuite-Nekomerce-Samkondi 4.0 Tutmonda.

