

# 你的下一年



2015 « | » 2016

# 年度計劃冊

---

## 這是什麼？

這本書冊將會幫助你回顧前年並計畫來年

## 這對我有什么好處？

計畫你未來的一年是個好習慣，它會幫助你看到裡的成功與失敗，並會幫助你了解許多事可以在一年內發生。向過去學習可幫助你在計畫未來時，不再做同樣的事並讓你感到對自我生命的掌握。

## 我需要什麼？

### 第一版 (單人版)

- at least one hour of uninterrupted time (to plan the year)
- at least three hours of uninterrupted time (to look back too)
- 去年的行事曆
- 一份實體的這本手冊
- 誠實與開放的心
- 一打你喜歡用的筆

### 第二版 (團體版)

- 一群能激發靈感的夥伴 (2-10人)
- at least four hours of creative time
- 去年的行事曆
- 一份實體的這本手冊
- 誠實與開放的心
- 一打你喜歡用的筆

# 做好準備

---

到達

放些放鬆的音樂  
倒點熱飲給自己

放下你所有的期待

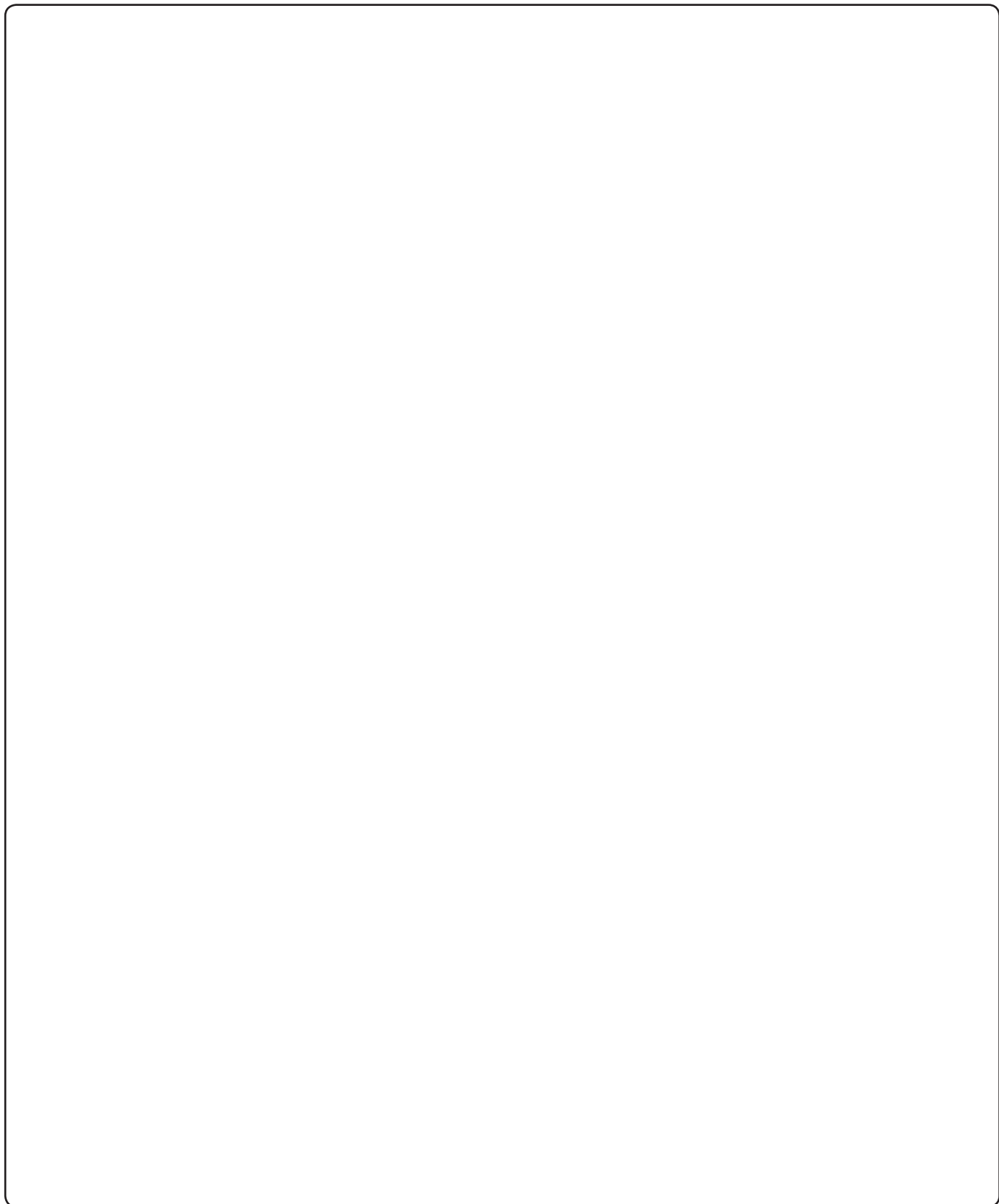
準備好了就開始

# 過去這一年

---

## 翻閱你的行事曆

檢視你過去一年的行事曆的每一周，如果你看到一個重要的活動、會面、或事項把它寫在這裡。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down important activities, meetings, or events from their calendar over the past year.

# 過去這一年

## 這是我去年的大綱

\*那些方面是在下列事件中最有決定性的?有什麼事件是最重要的?簡單的總結。

家庭、私人生活

工作、學業、事業

所有物 (家產、物品)

休閒娛樂、嗜好、創新

FRIENDS, COMMUNITY

健康、健身

智能

心情、心靈

財務

BUCKET LIST\*\*

\* 那些方面是以你個人定義，我們故意沒有給一個制式解釋。

\*\* 如果你這年有達成你想完成的人生目標

# 過去這一年

---

## SIX SENTENCES ABOUT MY PAST YEAR

我所做過最有智慧的決定是...

我所學到最大的教訓是...

我所承受最大的風險是...

我所經歷到最大的驚喜是...

我所做最大的服務是...

我所達成/完成最大的事情是...

# 過去這一年

---

## SIX QUESTIONS ABOUT MY PAST YEAR

你最驕傲的是？

誰是影響你最深的三個人？

誰是你影響最深的三個人？

你無法達成些什麼事？

什麼是你發掘關於你自己最棒的事？

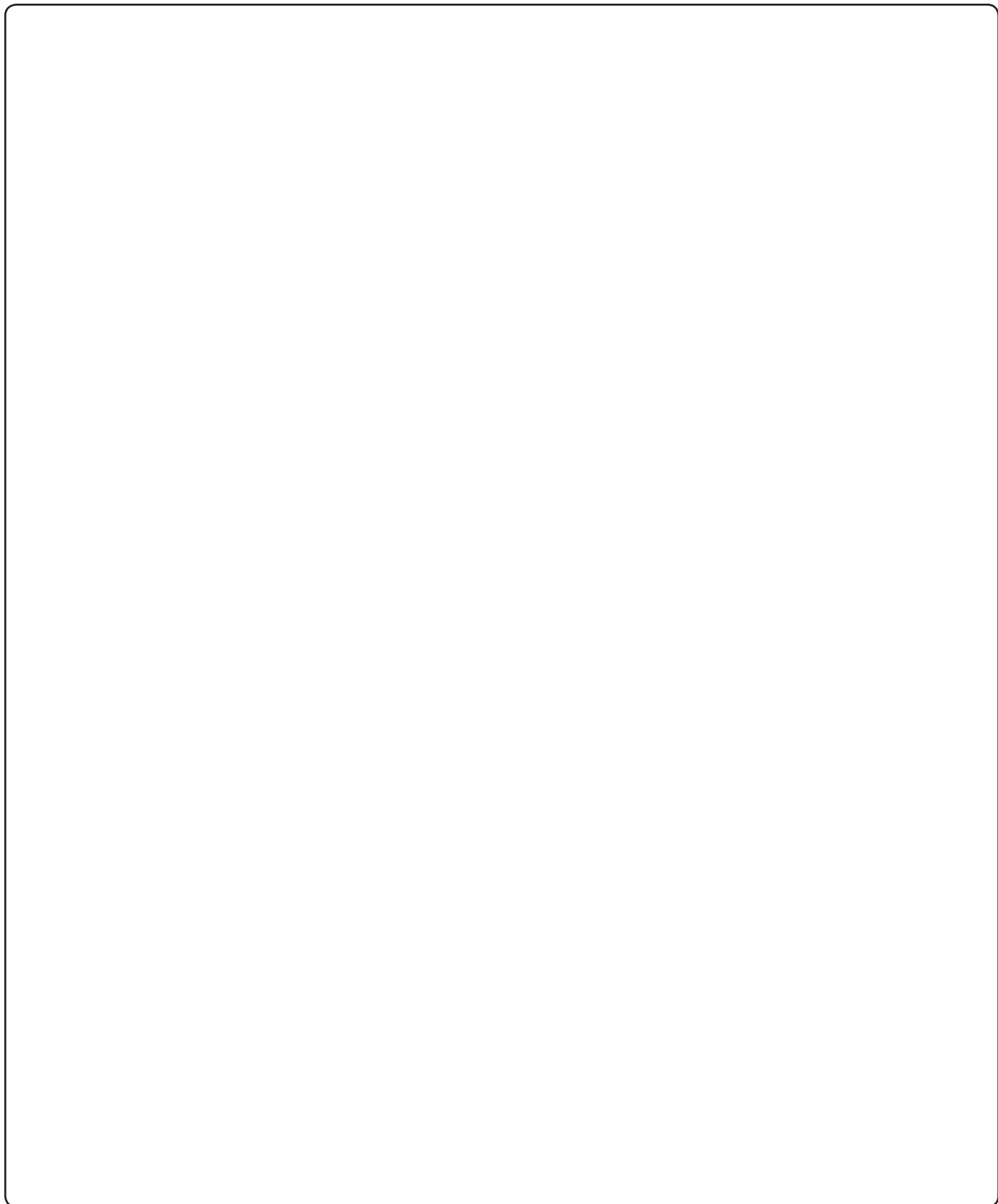
有什麼是你感到最感激的？

# 過去這一年

---

## 最棒的時刻

敘述那你去年那些最好的、最棒的時刻，把它們畫在這頁上。你當時感覺如何？誰與你同在？你當時在做什麼？你還記得當時周遭的氣味？





# 過去這一年

---

## 我所達成的三大事項

列出你去年達成的三大事項

你做了什麼才達到目的？

誰幫助你成功的？他做了什麼？

## 我所面臨到的三大挑戰是

列出你去年三大挑戰

誰或什麼幫助你克服那些困難？

在克服這些困難中，你有什麼自我發覺？

# 過去這一年

---

## 原諒

有什麼去年發生的事還需要被原諒的?讓你感到不舒服一件事或是一些話?或是你對自己感到生氣?在這裡寫下來。\*為了你自己好，原諒吧。

\*如果你還沒有準備好原諒，還是把它寫下來。或許會有幫助。

# 過去這一年

---

## 放下

還有什麼需要說的好把去年結束掉?有什麼事情你必須在新的一年開始前放下?畫或寫下來，並在審視後把它們都放下。

# 過去這一年

---

## THE PAST YEAR IN THREE WORDS

選用三個字來代表你的去年

## 有關我去年的一本書

\*有一本書寫你的去年，寫下它的書名。

\*如果我們搞錯了，其實你的是部電影的話，不好意思。

## 向你的去年道別

如果還有任何事你想寫下來，或是任何人你想要到別的話，在這邊寫下。

YOU'RE DONE WITH THE PAST YEAR.

You have just finished the first part.  
Take a deep breath.

Get some rest.

# 新的一年

---

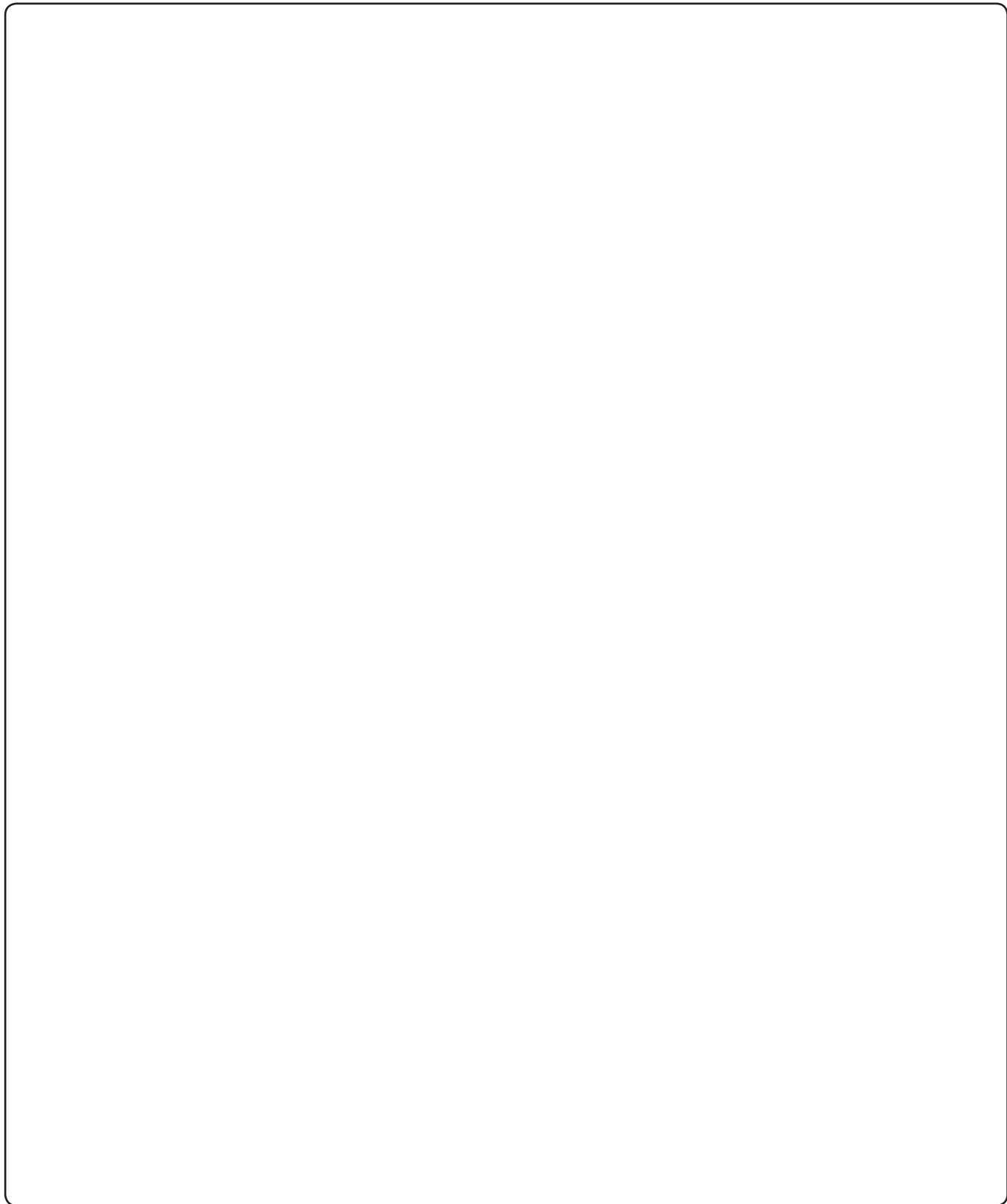
# 2016

# 新的一年

---

## 放膽去夢

這新的一年看起來怎麼樣?最好的狀況會發生什麼事?為什麼會很好?寫、畫,放下你的期待並放膽去夢。



# 新的一年

## 我的新的一年將會是關於

\*闡述在新的一年里將會最有影響的面相。什麼事件將會是最重要的?簡單的總結

家庭、私人生活

工作、學業、事業

所有物 (家產、物品)

休閒娛樂、嗜好、創新

FRIENDS, COMMUNITY

健康、健身

智能

心情、心靈

財務

BUCKET LIST\*\*

\* 我們還是沒有確切的定義，請自行決定其意義。

\*\* 這裡將會是你列下想達成的目標

# 新的一年

---

## 面對新年的三原則

我會喜愛自己的這三件事情

我已準備好放下這三件事

這三件事我最想達成

這三個人將會是我在困難時的支柱

這三件事我會放膽發掘

這三件事我會堅定地說不



# 新的一年

---

## 面對新年的三原則

我會做這三件事讓我的周遭更舒適

這三件事我會每早都做

這三件事我經常犒賞我自己

這三個地方我會參訪

我會用這三個方式連結關愛我的人

我會用這三的禮物獎賞我的成功

# 新的一年

---

## SIX SENTENCES ABOUT MY NEXT YEAR

這年我將不會因為...而延遲

這年我將會從...得到能量

這年我將會最勇敢當...

這年我會答應當...

我建議我這年要...

這年會對我很特別因為...

# 新的一年

---

## 我新年的一個代表字

選一個新年的代表字，這會給你放棄夢想的力量，你也可以運用它當你需  
要額外能量時。這個字將會詮釋這一年。

## 祕密的願望

釋放你的心靈，什麼是你新年的秘密希望？

你已結束你的年度計畫了。

If you've taken a photo while filling out the booklet feel free to use the hashtags:

*#yearcompass*

*#close2015 #plan2016*

# 新的一年

---

我相信任何事在這年都是有可能的

日期:

簽名

---

Made by the volunteers of YearCompass and Invisible University International.

*Békéssy László, Freisinger Ádám, Gyebnár Gábor, P. Tóth András,  
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.*  
翻譯人員 *Martin Su*

<http://yearcompass.com/cn>

我們是匈牙利人，而這書冊是翻譯於我們的原始創作。  
如果你發現任何錯字、錯誤的文法或是怪異的語法，請留言至以上的網頁。

---

如果你希望送給你所親愛的人這個年度計畫手冊  
(請用金錢支持我們)：

<http://yearcompass.com/shop>

---

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

This work is licensed under a Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license.

