

Год
ПЕРЕД
ТОБОЙ



2015 «|» 2016

Годовой планер

Что это?

Этот планер поможет тебе подвести итоги прошлого года и запланировать твой новый год.

Что мне это даст?

Составление планов на новый год — хорошая привычка. Оно поможет тебе переосмыслить все твои победы и проигрыши и осознать, как много всего может произойти за один лишь год. Учась на ошибках прошлого года, ты сможешь запланировать свое будущее так, чтобы не повторять эти ошибки и почувствовать больше контроля над своей жизнью.

Что для этого понадобится?

1 ВАРИАНТ (ВАРИАНТ ДЛЯ ОДИНОКОГО ВОЛКА)

- хотя бы 1 час свободного времени (чтобы запланировать год)
- хотя бы 3 часа свободного времени (чтобы подвести итоги)
- календарь на прошлый год
- печатная версия планера
- искренность и открытость
- набор твоих любимых ручек

2 ВАРИАНТ (ВАРИАНТ ДЛЯ ГРУППЫ)

- компания для вдохновения (от 2 до 10 человек)
- хотя бы 4 часа свободного времени для творчества
- календарь на прошлый год
- печатная версия планера
- искренность и открытость
- набор твоих любимых ручек

ПРИГОТОВЬСЯ

Соберись.
Включи расслабляющую музыку.
Приготовь себе теплый напиток.

Отпусти все свои ожидания.

Начинай, когда будешь готов.

ПРОШЛЫЙ ГОД

ПОСМОТРИ НА СВОЙ КАЛЕНДАРЬ

Посмотри на свой прошлогодний календарь, неделю за неделей. Если ты увидел важное событие, встречу с друзьями, семьей или важную задачу, запиши ее здесь.

ПРОШЛЫЙ ГОД

ВОТ О ЧЕМ БЫЛ МОЙ ПРОШЛЫЙ ГОД

Что для тебя было самым важным в нижеприведенных областях в прошлом году*? Какие события были самыми значимыми? Подведи краткий итог.

Семья и личная жизнь

Работа, учеба, профессия

Дом и собственность

Отдых, хобби, творчество

Друзья и общество

Здоровье, спорт

Духовность

Эмоции

Финансы

Список желаний**

* Каждая приведенная область определяется тем, что важно для тебя. Мы специально не написали определения.

** В случае, если ты достиг в этом году того, чего ты хотел.

ПРОШЛЫЙ ГОД

ШЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЙ О МОЕМ ПРОШЛОМ ГОДЕ

Самое мудрое решение, которое я принял...

Самый большой урок, который я получил...

Самый крупный риск...

Самый удивительный сюрприз года...

Самая важная вещь, которую я сделал для других...

Самый значимый поступок, который я сделал...

ПРОШЛЫЙ ГОД

ШЕСТЬ ВОПРОСОВ О МОЕМ ПРОШЛОМ ГОДЕ

Чем ты гордишься больше всего?

Какие три личности на тебя оказывали наибольшее влияние?

На какие три личности ты оказывал наибольшее влияние?

Что у тебя не получилось закончить?

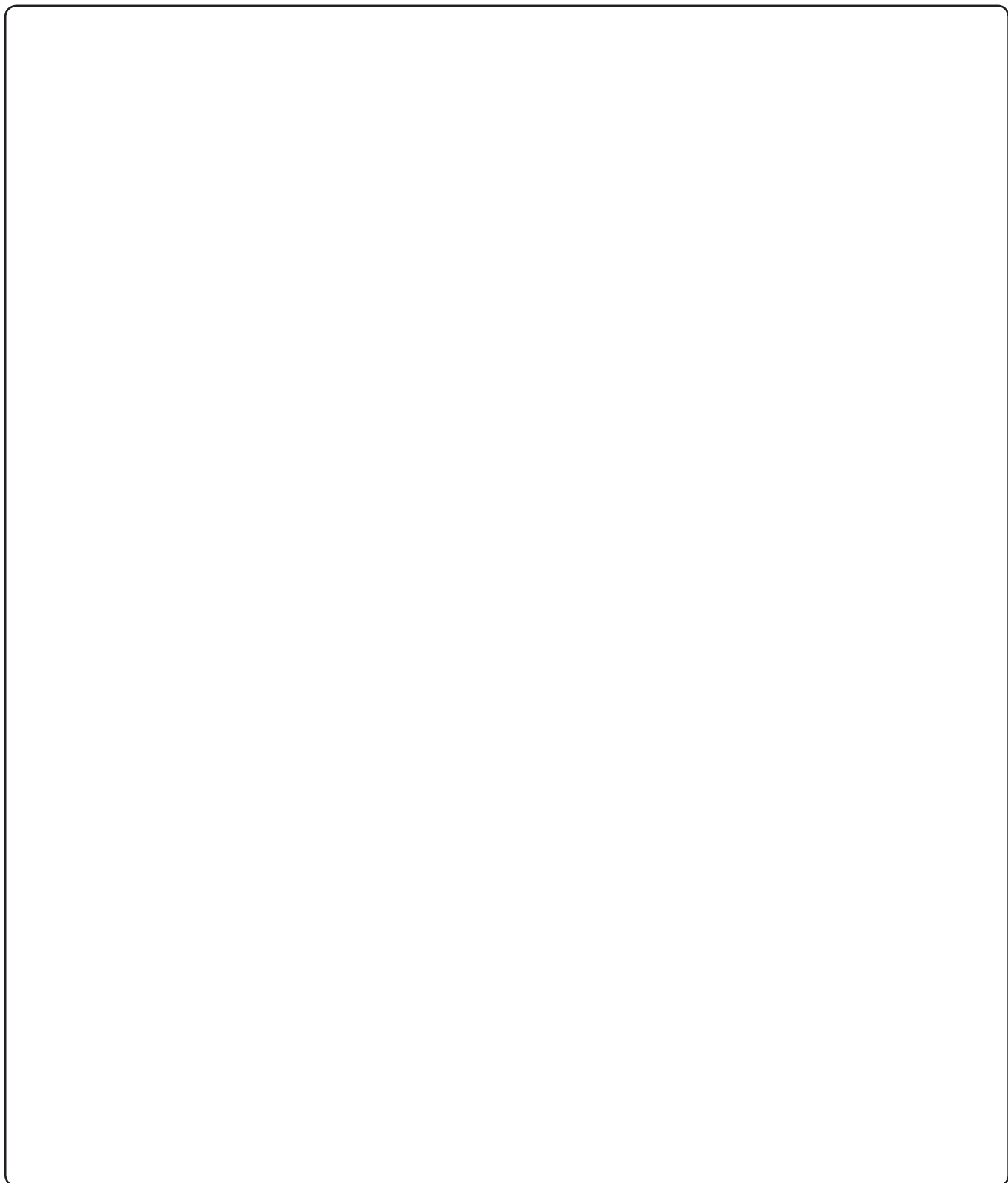
Самое лучшее, что ты открыл в себе?

За что ты больше всего благодарен?

ПРОШЛЫЙ ГОД

ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ

Опиши свои лучшие, незабываемые и приятные моменты прошлого года. Нарисуй их на странице. Что ты тогда чувствовал? Кто был с тобой? Что вы делали? Какие запахи, звуки или вкусы ты помнишь?



ПРОШЛЫЙ ГОД

МОИ ТРИ САМЫЕ БОЛЬШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Напиши здесь твои три самые большие достижения прошлого года.

Что ты сделал, чтобы этого достичь?

Кто тебе в этом помог? Как?

МОИ ТРИ САМЫЕ БОЛЬШИЕ ИСПЫТАНИЯ

Напиши здесь твои три самые большие испытания прошлого года.

Кто или что помогло тебе преодолеть эти испытания?

Что ты узнал о себе, преодолевая эти испытания?

ПРОШЛЫЙ ГОД

ПРОЩЕНИЕ

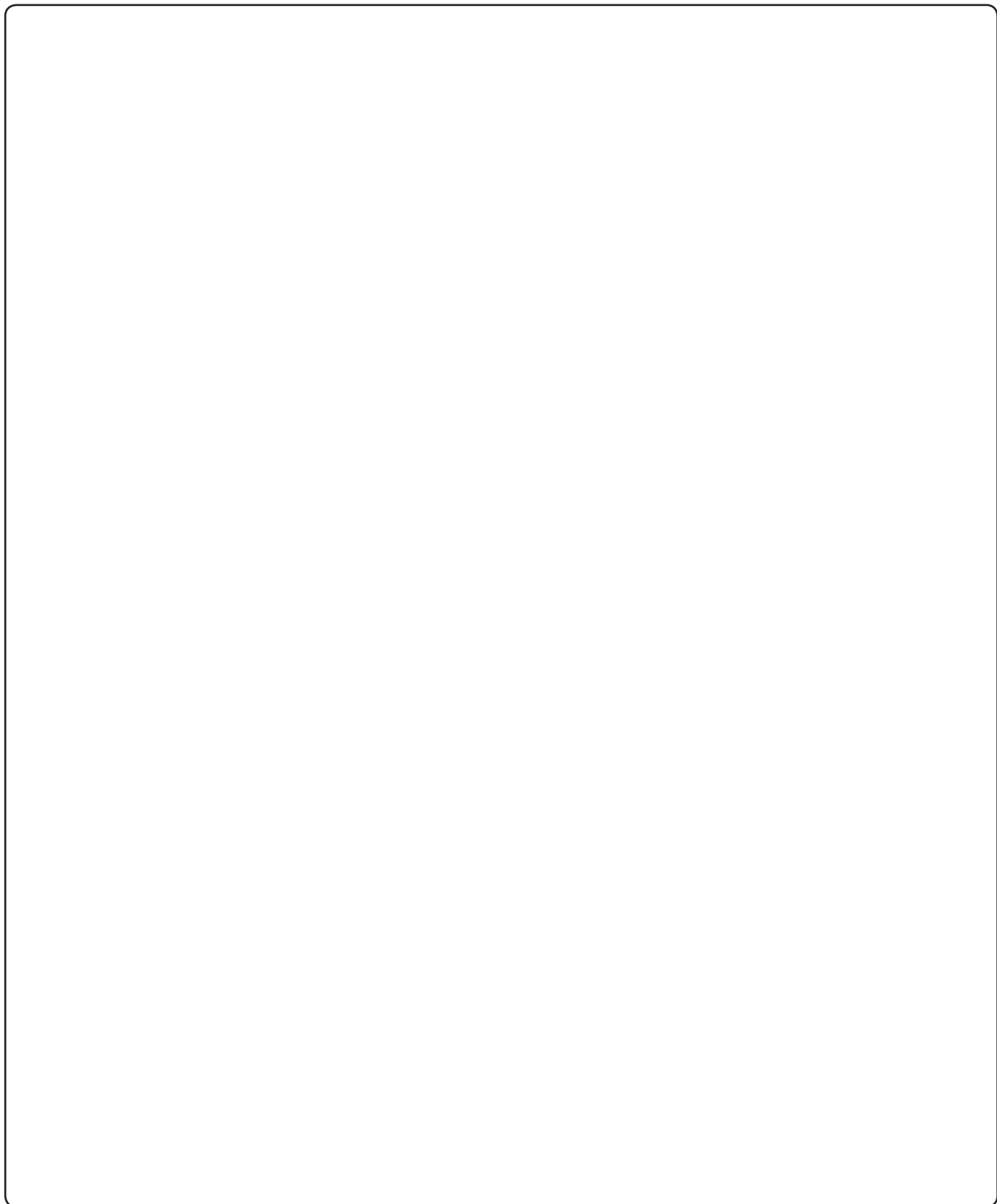
Случилось ли в прошлом году что-нибудь такое, за что бы следовало простить? Есть какие-либо поступки или слова, которые мучают твою совесть? Может, ты зол за что-то на себя? Запиши это. Сделай для себя что-нибудь хорошее и прости себя*.

* Если ты ещё не готов простить, все равно сделай об этом заметку. Заметки тоже творят чудеса.

ПРОШЛЫЙ ГОД

ОСВОБОДИСЬ

Хочется высказаться? Есть что-то, от чего тебе нужно освободиться перед началом нового года? Запиши это или нарисуй, подумай об этом и освободись от этого.



ПРОШЛЫЙ ГОД

ПРОШЛЫЙ ГОД В ТРЁХ СЛОВАХ

Выбери три слова, описывающие твой прошлый год

КНИГА МОЕГО ПРОШЛОГО ГОДА

Вышла книга о твоём прошлом году*. Придумай ее название.

* Извини, если мы неправы, и это фильм, а не книга.

ДО СВИДАНИЯ, ПРОШЛЫЙ ГОД!

Если ты хочешь записать что-нибудь еще, или ты хочешь с кем-то попрощаться, сделай это сейчас.

ТЫ ПОДВЕЛ ИТОГИ ПРОШЛОГО ГОДА.

Ты только что закончил первую часть.
Сделай глубокий вдох.

Отдохни.

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

2016

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

МЕЧТАЙ ПО-КРУПНОМУ

Как должен выглядеть твой будущий год? Что бы было в идеальной ситуации? Почему он будет замечательным? Напиши, нарисуй, дай волю своим ожиданиям и не бойся мечтать.

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

ВОТ КАКИМ БУДЕТ МОЙ БУДУЩИЙ ГОД

Что для тебя будет самым важным в нижеприведенных областях в новом году*? Какие события будут самыми значимыми? Подведи краткий итог.

Семья и личная жизнь

Работа, учеба, профессия

Дом и собственность

Отдых, хобби, творчество

Друзья и общество

Здоровье, спорт

Духовность

Эмоции

Финансы

Список желаний**

* У нас все еще нет четких определений, а у тебя есть свобода действий.

** Здесь ты можешь составить список целей, которых бы ты хотел достичь.

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

МАГИЧЕСКИЕ ТРОЙКИ НОВОГО ГОДА

Три мои качества, которые я буду любить.

От этих трёх вещей я готов освободиться .

Три вещи, которых я бы хотел достичь.

Эти три человека будут моей опорой в тяжёлое время.

Эти три вещи я готов открыть.

Этим трём вещам я готов сказать „нет”.

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

МАГИЧЕСКИЕ ТРОЙКИ НОВОГО ГОДА

Этими тремя вещами я создам уют вокруг себя.

Эти три вещи я буду делать каждое утро.

Три вещи, которыми ты будешь регулярно баловать себя.

Эти три места я посещу.

Этими тремя способами я буду укреплять отношения с моими самыми близкими.

Этими тремя подарками я отблагодарю себя за успехи.

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

ШЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЙ О МОЕМ НОВОМ ГОДУ.

В этом году я не буду прокрастинировать с помощью...

В этом году я буду черпать энергию из...

В этом году я буду самым отважным, когда...

В этом году я скажу „да”, когда...

В этом году я посоветую себе...

Этот год будет для меня значимым, потому что...

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

МОЕ СЛОВО НОВОМУ ГОДУ

Подбери слово, которое бы символизировало или определяло твой новый год. Это слово бы придавало тебе энергию и заставляло бы тебя не сдаваться перед своими мечтами.

СЕКРЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ

Дай волю воображению. Какое бы секретное желание ты загадал на следующий год?

ТЫ ЗАКОНЧИЛ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ ГОД.

Если ты будешь фотографировать свой планер, используй хэштеги:

#КомпасГода #yearcompass

#close2015 #plan2016

ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

Я ВЕРЮ, НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО В НОВОМ ГОДУ.

Дата:

Подпись:

Сделано волонтерами YearCompass и Invisible University International

*Békéssy László, Freisinger Ádám, Gyebnár Gábor, P. Tóth András,
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.
Переводчики: Victoria Usan*

<http://yearcompass.com/ru>

Мы родом из Венгрии, и этот планер является переводом нашего оригинального планера.
Если ты заметишь несуществующие выражения, орфографические или грамматические
ошибки, пожалуйста, напиши нам об этом на нашей странице.

Если бы тебе хотелось подарить кому-нибудь наш планер
(и поддержать нас), перейди по ссылке:

<http://yearcompass.com/shop>

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

Содержание планера охраняется лицензией
Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike
(Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях) 4.0 Всемирная.

