

ELŐTTED

AZ

ÉV



2015 « | » 2016

ÉVRENDEZŐ FÜZET

MI EZ?

Az évrendező füzet abban segít Téged, hogy lezárhasd a mögötted álló, és nyugodtan megtervezhesd a következő évedet.

MIÉRT JÓ EZ NEKEM?

Az évrendezés egy jó szokás. Segítségével tudatosíthatod magadban sikereidet, bánataidat, és rácsodálkozhatasz, mennyi minden történhet egy év alatt. A múltadból tanulva tervezheted meg a jövődet, hogy ne ess időről időre ugyanazokba a csapdákbba, és a kezedben tudhasd saját életed irányítását.

MIRE LESZ SZÜKSÉGEM?

1. VÁLTOZAT (MAGÁNYOS)

- legalább egy óra zavartalan nyugalomra (a következő év megtervezéséhez)
- legalább három óra zavartalan nyugalomra (a visszatekintéshez)
- a mögötted álló év naptárára
- erre a füzetre, kinyomtatva
- őszinteségre és nyitottságra
- a legkedvesebb íróeszközödre

2. VÁLTOZAT (TÁRSASÁGI)

- egy inspiratív társaságra (2-10 fő)
- legalább négy óra közös alkotásra szánt időre
- a mögötted álló év naptárára
- erre a füzetre, kinyomtatva
- őszinteségre és nyitottságra
- a legkedvesebb íróeszközödre

KÉSZÜLJ FEL

Érkezz meg.
Kapcsolj be halk zenét.
Készíts magadnak egy forró italt.

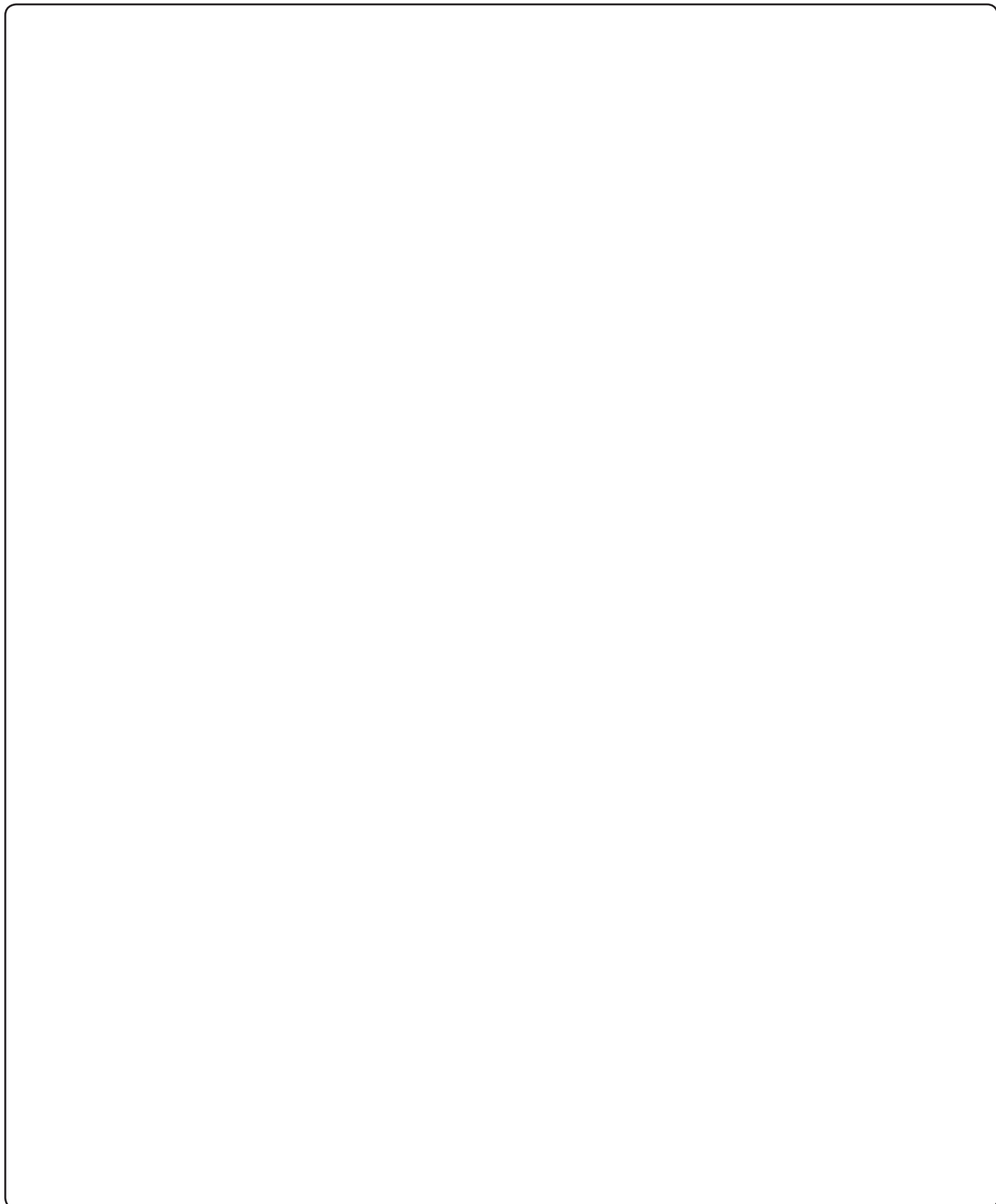
Engedd el az összes elvárásodat.

Ha készen állsz, indulhatunk.

AZ ELMÚLT ÉV

NAPTÁRLAPOZGATÁS

Vedd elő az előző éves naptáradat, és lapozd végig hétről hétre. Ha valami fontos eseményt, találkozást, tennivalót látsz, írd föl erre a lapra.



AZ ELMÚLT ÉV

ERRŐL SZÓLT AZ ELŐZŐ ÉVEM

Mi volt számodra meghatározó az elmúlt évben az alábbi területeken*? Mely történések voltak a legfontosabbak? Foglald össze néhány szóban.

CSALÁD, MAGÁNÉLET

MUNKA, EGYETEM, HIVATÁS

KÖRÜLMÉNYEK (LAKÁS, TÁRGYAK)

PIHENÉS, KIKAPCSOLÓDÁS, ALKOTÁS

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG

FIZIKAI, TESTI

MENTÁLIS, SZELLEMI

ÉRZELMI, SPIRITUÁLIS

PÉNZÜGYI

BAKANCSLISTA**

* Minden terület alatt pontosan azt értsd, amit Neked jelent. Szándékosan nincsenek definícióink.

** Amennyiben sikerült elérned valamit ebben az évben, amit mindig is szeretnél volna.

AZ ELMÚLT ÉV

HAT MONDAT AZ ELŐZŐ ÉVEMRŐL

A legbölcsebb döntés, amelyet meghoztam...

A legnagyobb lecke, amelyet megtanultam...

A legnagyobb kockázat, amelyet vállaltam...

A legnagyobb meglepetés az előző évemben...

A legfontosabb dolog, amit másokért tettem...

A legnagyobb dolog, amelyet befejeztem...

AZ ELMÚLT ÉV

HAT KÉRDÉS AZ ELŐZŐ ÉVEMRŐL

Mire vagy a legbüszkébb?

Ki az a három ember, aki a legnagyobb hatással volt rád?

Ki az a három ember, akire a legnagyobb hatással voltál?

Mi az a dolog, amit nem sikerült befejezned?

Mi a legjobb dolog, amit fölfedeztél magadban?

Mi az, amiért leginkább hálás vagy?

AZ ELMÚLT ÉV

A LEGSZEBB PILLANATOK

Idézd föl az elmúlt éved legszebb, legörömtelibb, legemlékezetesebb pillanatait. Rajzold le ezeket erre a lapra. Mit éreztél? Ki volt ott veled? Mit csináltatok? Milyen illatokra emlékszel? Milyen érzések voltak benned?

AZ ELMÚLT ÉV

A HÁROM LEGNAGYOBB SIKEREM

Írd ide az elmúlt éved három legnagyobb sikerét.

Mit tettél azért Te, hogy ezeket a sikereidet elérd?

Kik és hogyan segítettek abban, hogy ezeket a sikereidet elérd?

A HÁROM LEGNAGYOBB KIHÍVÁSOM

Írd ide az elmúlt éved három legnagyobb kihívását.

Ki vagy mi segített abban, hogy ezeket a kihívásokat legyőzd?

Mit tanultál ezekkel a kihívásokkal való megbirkózás közben magadról?

AZ ELMÚLT ÉV

MEGBOCSÁTÁS

Történt-e bármi az elmúlt évben, ami miatt még meg kell bocsátanod bárkinek? Rosszul esett valamilyen tett, szó, cselekedet? Esetleg magadra haragszol még valami miatt? Írd le erre a lapra, aztán tégy jót magaddal, és bocsáss meg*.

* Ha úgy érzed, még nem állsz készen erre, akkor is írd le. Ez sokszor csodákra képes.

AZ ELMÚLT ÉV

ELENGEDÉS

Mit kell még kimondanod, hogy lezárhasd a mögötted álló évet? Melyek azok a dolgok, amelyeket még el kell engedned, hogy belevághass a következő évbe? Írj vagy rajzolj, aztán nézz rájuk, és engedd el mind.

AZ ELMÚLT ÉV

AZ ELMÚLT ÉVEM HÁROM SZÓBAN

Válaszd ki az elmúlt éved három szavát.

AZ ELMÚLT ÉVEM KÖNYVE

Könyv készült a tavalyi évedből*. Írd le a címét.

* Lehet, hogy rosszul emlékszünk, és a Tiédből film készült. Bocsánat.

BÚCSÚ AZ ELMÚLT ÉVEDTŐL

Ha maradt még valami, amit leírnál, vagy van még valaki, akitől elköszönnél, tedd meg most.

AZ ELMÚLT ÉV

VÉGEZTÉL AZ ELMÚLT ÉVEDDEL.

Végeztél az előző éved lezárásával.
Nagy levegő.

Pihenj egy kicsit.

ELŐTTED AZ ÉV

2016

ELŐTTED AZ ÉV

ÁLMOdj NAGYOT

Hogy néz ki az előtted álló év? Mi minden történhet ideális esetben? Mitől lesz jó? Rajzolj, írd, szabadulj meg az elvárásoktól, és álmodj bátran.

ELŐTTED AZ ÉV

ERRŐL SZÓL A KÖVETKEZŐ ÉVEM

Mi legyen számodra meghatározó az előtted álló évben az alábbi területeken*? Mely történések lesznek a legfontosabbak? Foglald össze néhány szóban.

CSALÁD, MAGÁNÉLET

MUNKA, EGYETEM, HIVATÁS

KÖRÜLMÉNYEK (LAKÁS, TÁRGYAK)

PIHENÉS, KIKAPCSOLÓDÁS, ALKOTÁS

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG

FIZIKAI, TESTI

MENTÁLIS, SZELLEMI

ÉRZELMI, SPIRITUÁLIS

PÉNZÜGYI

BAKANCSLISTA**

* Továbbra sincsenek egzakt definícióink, értsd úgy, ahogy értened kell.

** Ide kerülnek azok a dolgok, amelyeket egyszer szeretnél megvalósítani.

ELŐTTED AZ ÉV

ELŐTTEM AZ ÉV

Gondold végig az előtted álló évet, és töltsd meg a naptáradat hónapról-hónapra. Írd be azt, ami szerinted biztosan bekövetkezik, de tervezz bátran álmaid megvalósulásával is. Válassz motiváló célokat, és azért hagyj helyet a meglepetésnek.

2016. JANUÁR

2016. FEBRUÁR

2016. MÁRCIUS

2016. ÁPRILIS

2016. MÁJUS

2016. JÚNIUS

ELŐTTED AZ ÉV

ELŐTTEM AZ ÉV

2016. JÚLIUS

2016. AUGUSZTUS

2016. SZEPTEMBER

2016. OKTÓBER

2016. NOVEMBER

2016. DECEMBER

BÁRMI, AMI KIMARADT

ELŐTTED AZ ÉV

MÁGIKUS HÁRMASOK A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Ezt a három dolgot fogom magamban szeretni.

Ez a három dolog érett meg arra, hogy elengedjem.

Ezt a három dolgot szeretném a legjobban elérni.

Erre a három emberre tudok majd a nehéz pillanatokban támaszkodni.

Ezt a három újdonságot merem majd fölfedezni.

Erre a három dologra lesz erőm nemet mondani.

ELŐTTED AZ ÉV

MÁGIKUS HÁRMASOK A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Ezzel a három dologgal teszem otthonosabbá a környezetem.

Ezt a három dolgot minden reggel megcsinálom.

Ezzel a három dologgal kényeztetem a testemet rendszeresen.

Erre a három helyre látogatok el.

Ezen a három módon kapcsolódom többet a szeretteimhez.

Ezzel a három ajándékkal jutalmazom a sikereimet.

ELŐTTED AZ ÉV

HAT MONDAT A KÖVETKEZŐ ÉVEMRŐL

Ebben az évben azt nem halogatom tovább, hogy...

Ebben az évben abból merítem majd a legtöbb erőt, hogy...

Ebben az évben akkor leszek a legbátrabb, amikor...

Ebben az évben akkor fogok igent mondani, ha...

Erre az évre azt tanácsolom magamnak, hogy...

Ez az év számomra azért lesz különleges, mert...

ELŐTTED AZ ÉV

30 NAPOS KIHÍVÁS

30 napig bármire képes vagy. Próbáld ki egy szimpatikus kihívást a következő évben. Ha tetszik, és jól érzed magad ettől, tartsd meg jó szokásként. Ha nem egymásnak lettetek teremtvé, keress egy másikat. Néhány ötletet ideírtunk kiindulópontnak.

PÉNZÜGYEK

- » minden nap leírom, mire mennyit költöttem
- » a 100 Ft-nál kisebb aprót minden nap félreteszem

ALKOTÁS, KIKAPCSOLÓDÁS

- » minden nap olvasok vagy írok
- » minden nap megtanulok öt új angol szót
- » minden héten kipróbálok egy új receptet
- » minden nap készítek egy fényképet
- » minden nap megnézek egy TED videót

EGÉSZSÉG, SPORT

- » minden napot fekvőtámasszal kezdek
- » minden nap eszem gyümölcsöt
- » minden napot reggelivel indítok
- » a lift helyett mindig a lépcsőt választom
- » autó és tömegközlekedés helyett biciklizem

HATÉKONYSÁG

- » minden nap kiválasztom a három legfontosabb teendőt, amelyet elvégzek
- » minden reggel megtervezem a napomat
- » minden vasárnap megtervezem a hetemet

KAPCSOLATOK

- » minden héten hazatelefonálok
- » minden héten írok kézzel egy levelet

REND

- » minden étkezés után egyből elmosogatok
- » hetente egyszer letakarítom az asztalom

SZELLEMI EGÉSZSÉG

- » minden nap leírok három dolgot, amelyekért hálás lehetek
- » minden napról naplót vezetek
- » minden héten van egy internetmentes napom
- » minden nap meditálok

KOMFORTZÓNA

- » minden nap megkérek valakit, hogy fotózzon le
- » minden nap felkérek valakit táncolni

AZ ÉN 30 NAPOS KIHÍVÁSOM A KÖVETKEZŐ ÉVRE:

ELŐTTED AZ ÉV

AZ ÉN SZAVAM A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Válassz magadnak egy szót a következő évre. Ez ad majd erőt, hogy ne add föl álmaidat, ebbe tudsz majd kapaszkodni, ha kell egy kis energia. Ez a szó jellemzi az előtted álló évet.

TITKOS KÍVÁNSÁG

Engedd teljesen szabadon a fantáziád. Mi a titkos kívánságod az előtted álló esztendőre?

VÉGEZTÉL AZ ÉVRENDEZÉSEL.

Ha készítesz fotót a füzet kitöltéséről, használd nyugodtan a következő hashtageket:

*#éviránytű #yearcompass
#close2015 #plan2016*

ELŐTTED AZ ÉV

HISZEM, HOGY IDÉN MINDEN SIKERÜLHET.

Kelt:

aláírás

Készítették az Éviránytű és a Láthatatlan Egyetem önkéntesei.

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

<http://yearcompass.com/hu>

Ha szeretnél valakinek Évrendező füzetet ajándékozni
(és ezzel támogatni az ügyünket), látogass el erre a linkre:

<http://yearcompass.com/shop>

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

A tartalomra a Creative Commons
Nevezd meg! - Ne add el! - Így add tovább! 4.0 Nemzetközi licence érvényes.

