

MIA
SEKVA
JARO



2015 «|» 2016

LIBRETO POR ORDIGI VIAN JARON

KIO ESTAS TIO?

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

KIAL TIO UTILAS POR VI?

Pripensado de via jaro estas bona kutimo. Ĝi helpas konsciigi al vi viajn sukcesojn kaj malĝojojn, kaj helpas vin rimarki, kiom multe povas okazi en unu jaro. Lernante de via pasinteco vi povas plani vian estontecon, por ke vi ne ripetu la samajn fuŝojn, kaj por ke vi povu kontroli vian vivon.

KION VI BEZONOS?

UNUA VERSIO („LA SOLA LUPO” / INDIVIDUA)

- 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 ŝatatajn skribilojn

DUA VERSIO (SOCIA)

- grupon de inspiraj homoj (2-10 personoj)
- almenaŭ kvar horojn da kreema tempo
- kalendaron de la pasinta jaro
- printitan version de tiu ĉi libreto
- honestecon kaj malfermiĝemon
- viajn plej ŝatatajn skribilojn

PREPARU VIN

Alvenu.
Ludigu malstreĉigan muzikon.
Pretigu por vi varman trinkaĵon.

Forgesu ĉiujn viajn zorgojn.

Se vi pretas, komencu.

LA PASINTA JARO

TRARIGARDO EN VIA KALENDARO

Prenu vian pasintjaran kalendaron, kaj trafolumu ĝin de semajno al semajno. Se vi vidas gravan eventon, interesan renkontiĝon aŭ taskon, tiam notu ĝin ĉi tien.

LA PASINTA JARO

PRI TIO TEMIS MIA PASINTA JARO

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

FAMILIO, PRIVATA VIVO

LABORO, STUDOJ, PROFESIO

POSEDAĴOJ (HEJMO, OBJEKTOJ)

MALSTREĈIĜO, LIBERTEMPO, KREADO

AMIKOJ, KOMUNUMO

KORPO, SANO

MENSO

EMOCIOJ, SPIRITO

FINANCOJ

REVLISTO**

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

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

LA PASINTA JARO

SES FRAZOJ PRI MIA PASINTA JARO

Mia plej saĝa decido estis...

La plej grava afero, kion mi lernis...

Mia plej granda risko estis...

Mia plej granda surprizo estis...

Mia plej bonkora ago estis...

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

LA PASINTA JARO

SES DEMANDOJ PRI MIA PASINTA JARO

Pri kio vi fieras pleje?

Kiuj tri homoj influis vin pleje?

Kiujn tri homojn vi influis pleje?

Kion vi ne sukcesis plenumi?

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

LA PASINTA JARO

MIAJ TRI PLEJ GRANDAJ SUKCESOJ

Listigu ĉi tie viajn tri plej grandajn sukcesojn de la pasinta jaro.

Kion vi mem faris, por atingi tiujn sukcesojn?

Kiuj kaj kiel helpis vin pleje atingi tiujn sukcesojn?

MIAJ TRI PLEJ GRANDAJ DEFIOJ

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

Kio aŭ kiu helpis vin venki tiujn defiojn?

Kion vi lernis pri vi mem, venkante tiujn defiojn?

LA PASINTA JARO

PARDONADO

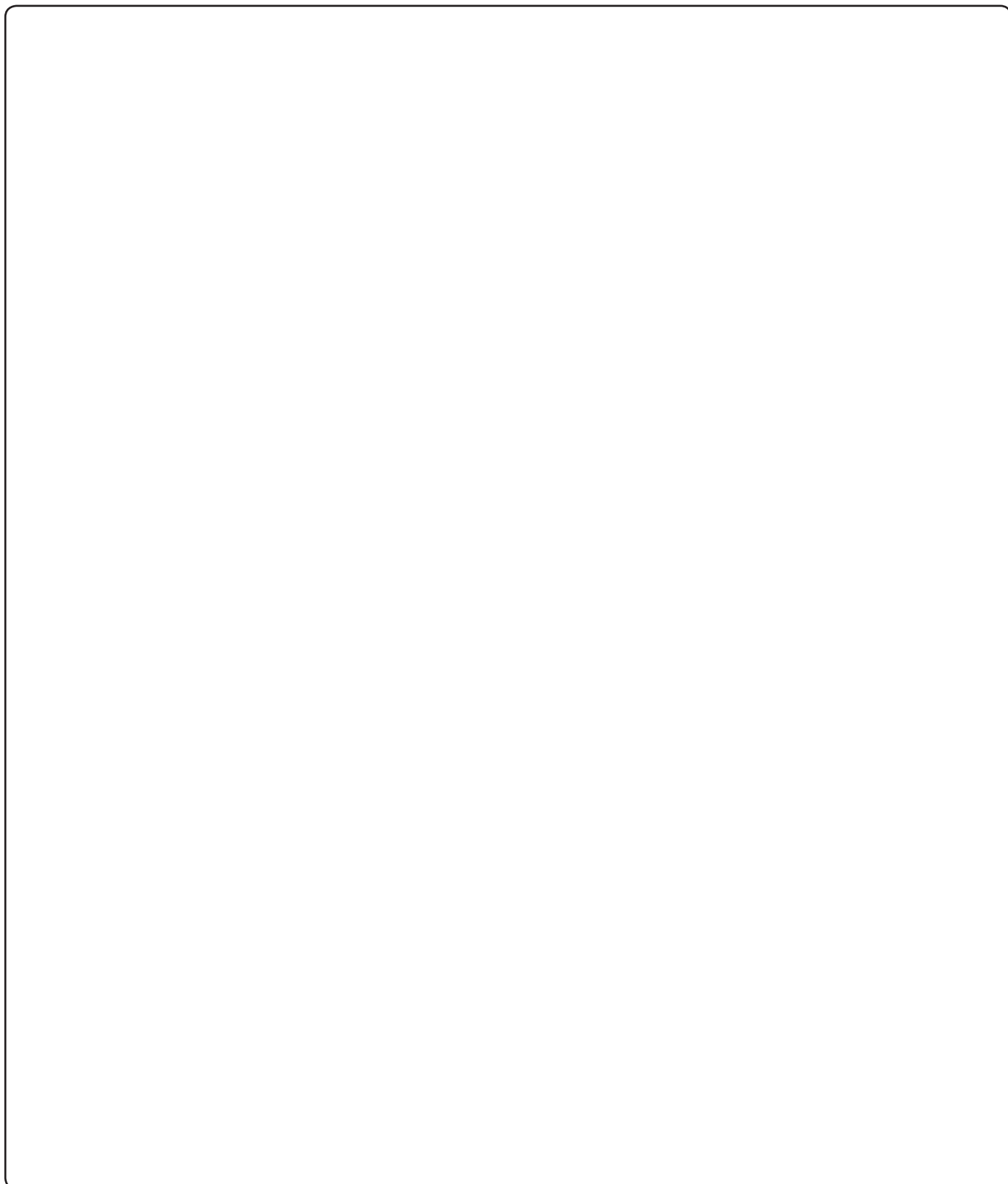
Ĉu okazis io dum la pasinta jaro, kio daŭre pardonindas? Ajna ago aŭ vortoj pro kio vio malbonfartis? Aŭ ĉu vi koleras kontraŭ vi ial? Skribu ĉion ĉi tien, poste faru bonon al vi mem, kaj pardonu ĉion.*

* Se vi ankoraŭ ne sentas vin preta pardoni, ankaŭ skribu tion ĉi tien. Tio ofte povas mirakle funkcii.

LA PASINTA JARO

LIBERIĜO

Kion vi devas ankoraŭ noti pri via pasinta jaro? De kia pasinta afero vi devas liberiĝi, por povi bone komenci la sekvan jaron? Desegnu aŭ skribu ĉi tien, poste pritasku ilin kaj liberiĝu 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 ĉi tien ĝian titolon.

* Pardonu, se ni eraris kaj oni faris tamen filmon pri via jaro.

ADIAŬU VIAN PASINTAN JARON

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

RESUMO DE VIA PASINTA JARO PRETAS.

Vi pretigis la unuan parton.
Spiru profunde.

Ripozu iomete.

LA SEKVA JARO

2016

LA SEKVA JARO

KURAĜU REVI SENLIME

Kiel aspektos via sekva jaro? En la ideala kazo kio okazos al vi? Kial ĝi estos bonega? Skribu, desegnu, liberiĝu de viaj zorgoj kaj kuraĝu 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? Resumu koncize.

FAMILIO, PRIVATA VIVO

LABORO, STUDOJ, PROFESIO

POSEDAĴOJ (HEJMO, OBJEKTOJ)

MALSTREĈIĜO, LIBERTEMPO, KREADO

AMIKOJ, KOMUNUMO

KORPO, SANO

MENSO

EMOCIOJ, SPIRITO

FINANCOJ

REVLISTO**

* Ni daŭre ne havas precizaj priskribojn - estas vi kiu decidas, kion ili signifas por vi.

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

LA SEKVA JARO

MAGIAJ TRIPOJ POR LA SEKVA JARO

Pro tiuj tri aferoj mi amos min.

De tiuj tri aferoj (ekz. okazaĵoj, memoroj) mi pretas liberiĝi.

Tiujn tri aferojn mi volas pleje atingi.

Tiuj tri personoj pleje subtenos min dum la malfacilaj tempoj.

Mi kuraĝos malkovri tiujn tri aferojn.

Tiujn tri aferojn mi kuraĝos nei.

LA SEKVA JARO

MAGIAJ TRIPOJ POR LA SEKVA JARO

Mi igos mian ĉirkaŭaĵon pli komforta per tiuj tri aferoj/aĵoj.

Tiujn tri aferojn mi faros ĉiumatene.

Mi dorlotos min regule per tiuj tri aferoj.

Mi vizitos tiujn tri lokojn.

Mi proksimiĝos 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

Ĉi jare mi ne plu prokrastos...

Ĉi-jare mi estos plej forta pri...

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

Ĉi jare mi diros jes, se...

Mi konsilos al mi ĉi-jare...

Tiu ĉi jaro estos speciala por mi, ĉar...

LA SEKVA JARO

MIA VORTO POR LA SEKVA JARO ESTAS

Elektu vorton por via sekva jaro. Ĝi donos al vi forton ne rezigni pri viaj revoj, ĝi 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?

VI ESTAS PRETA PER LA PLANADO DE VIA JARO.

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

*#jarkompaso #yearcompass
#close2015 #plan2016*

LA SEKVA JARO

MI KREDAS, KE ĈIO EBLAS EN TIU ĈI JARO.

Dato:

subskribo

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

Békéssy László, Freisinger Ádám, Gyebnár Gábor, P. Tóth András,

Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.

Tradukantoj: Stela Besenyei, korektis: Saci Bagó, Anna Besenyei kaj Tobiasz Kubisiowski

<http://yearcompass.com/eo>

Ni estas denaske hungaroj kaj tiu ĉi libreto estas traduko de nia originala laboro.

Se vi rimarkas ajnan mistajpon, fuŝojn pri la gramatiko aŭ neekzistantajn 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!

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

