

# NADCHODZĄCY ROK

WIERZĘ, ŻE W TYM ROKU WSZYSTKO JEST MOŻLIWE.

Data:

podpis

Stworzone przez wolontariuszy w YearCompass oraz Invisible University International.

*Békéssy László, Freisinger Ádám, Gyebnár Gábor, P. Tóth András,  
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.  
Translators: Damian Kopec, Rafal Bucki*

<http://yearcompass.com/pl>

Jesteśmy Węgrami i niniejsza broszura jest tłumaczeniem naszej oryginalnej pracy.  
Jeśli odkryjesz jakieś literówki, błędy gramatyczne lub nieistniejące wyrażenia,  
daj nam znać poprzez powyższą stronę internetową.

If you'd like to give somebody a Year planning booklet as a gift  
(and support our cause) follow this link:

<http://yearcompass.com/shop>

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

Niniejsze dzieło jest objęte licencją Creative Commons  
Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe



# ROK PRZED TOBĄ



2015 « | » 2016

# BROSZURA POMAGAJĄCA ZAPLANOWAĆ ROK

## Co to?

Ta broszura pomoże Ci spojrzeć wstecz na miniony i zaplanować nadchodzący rok.

## W CZYM MOŻE MI TO POMÓC?

Planowanie swojego roku to dobry zwyczaj. Pomaga zidentyfikować Twoje sukcesy i porażki, a poza tym daje okazję do uświadomienia sobie, co może się zdarzyć w ciągu tylko jednego roku. Dzięki wyciągnięciu wniosków z przeszłości możesz zaplanować swoją przyszłość, aby nie powtarzać tych samych błędów i przejąć kontrolę nad swoim życiem.

## CZEGO POTRZEBUJĘ?

### 1. WERSJA (INDYWIDUALNA)

- przynajmniej oni godziny wolnego czasu (aby zaplanować nadchodzący rok)
- przynajmniej trzy godziny świętego spokoju (aby spojrzeć wstecz na mijający rok)
- kalendarza z mijającego roku
- wydrukowanej wersji tej broszury
- szczerości i otwartości
- ulubionych długopisów

### 2. WERSJA (GRUPOWA)

- inspirującej grupy ludzi (2-10 osób)
- przynajmniej czterech godzin na kreatywne spędzenie czasu
- kalendarza z mijającego roku
- wydrukowanej wersji tej broszury
- szczerości i otwartości
- ulubionych długopisów

# NADCHODZĄCY ROK

## MOJE SŁOWO NA NAJBLIŻSZY ROK

Wybierz sobie słowo na najbliższy rok. Da Ci to siłę, aby nie rezygnować z marzeń i będziesz mógł na tym słowie polegać, kiedy będziesz potrzebował dodatkowej energii. To słowo definiuje przyszły rok.

## SEKRETNE ŻYCZENIE

Puść wodze fantazji. Jakie jest Twoje sekretne życzenie na nadchodzący rok?

## SKOŃCZYŁEŚ PLANOWANIE ROKU.

Jeśli zrobiłeś zdjęcie przed/po wypełnieniu tej książeczki, możesz użyć tych hashtagów:

#yearcompass  
#close2015 #plan2016

# NADCHODZĄCY ROK

---

## SZEŚĆ ZDAŃ O MOIM NADCHODZĄCYM ROKU

W tym roku nie będę dłużej odkładał...

W tym roku najwięcej energii będę czerpał z...

W tym roku będę najodważniejszy, kiedy...

W tym roku powiem „tak”, kiedy...

W tym roku radzę sobie, aby...

Ten rok będzie dla mnie wyjątkowy, ponieważ...

# PRZYGOTUJ SIĘ

---

Przybądź.  
Włącz relaksującą muzykę.  
Nalej sobie gorący napój.

Uwolnij się od wszelkich oczekiwań.

Zacznij, kiedy będziesz gotowy.

# MIJAJĄCY ROK

## PRZEJRZENIE SWOJEGO KALENDARZA

Przejrzyj swój ubiegłoroczny kalendarz tydzień po tygodniu. Jeśli widzisz jakieś ważne wydarzenie, spotkanie lub zadanie, wpisz je tutaj.

# NADCHODZĄCY ROK

## MAGICZNE TRÓJKI NA NAJBLIŻSZY ROK

Tymi trzema rzeczami umilę moje otoczenie.

Te trzy rzeczy będę robił każdego ranka.

Tymi trzema rzeczami będę sobie regularnie dogadzał.

Te trzy miejsca odwiedzę.

Na te trzy sposoby zbliżę się jeszcze bardziej do moich bliskich.

Tymi trzema prezentami nagrodzę moje sukcesy.

# NADCHODZĄCY ROK

## MAGICZNE TRÓJKI NA NAJBLIŻSZY ROK

Te trzy rzeczy pokocham w sobie.

Jestem gotowy uwolnić się od tych trzech rzeczy.

Te trzy rzeczy chcę osiągnąć najbardziej.

Te trzy osoby będą moimi podporami w trudnych chwilach.

Te trzy rzeczy odważę się odkryć.

Tych trzech rzeczy będę miał siłę odmówić.

# MIJAJĄCY ROK

## TAK WYGLĄDAŁ MÓJ MIJAJĄCY ROK

Jakie były decydujące aspekty w poniższych obszarach\*? Które wydarzenia były najważniejsze? Podsumuj krótko.

RODZINA, ŻYCIE OSOBISTE

PRACA, NAUKA, ZAWÓD

DOBYTEK (DOM, PRZEDMIOTY)

ODPOCZYNEK, HOBBY, TWÓRCZOŚĆ

FRIENDS, COMMUNITY

ZDROWIE, SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

INTELEKT, MENTALNOŚĆ

EMOCJONALNOŚĆ, DUCHOWOŚĆ

FINANSE

LISTA ŻYCZEŃ\*\*

\* Aspekty to to, co jest dla Ciebie ważne. Celowo nie podajemy definicji.

\*\* Jeśli osiągnąłeś w tym roku coś, czego zawsze pragnąłeś.

# MIJAJĄCY ROK

## SZEŚĆ ZDAŃ O MOIM MIJAJĄCYM ROKU

Moja najmądrzejsza decyzja...

Największa lekcja dla mnie...

Największe ryzyko przeze mnie podjęte...

Największa niespodzianka roku...

Największa przysługa, jaką wyświadczyłem...

Największa rzecz, jaką ukończyłem...

# NADCHODZĄCY ROK

## TAK BĘDZIE WYGLĄDAŁ MÓJ NADCHODZĄCY ROK

Jakie będą decydujące aspekty w poniższych obszarach\*? Które wydarzenia będą najważniejsze? Podsumuj krótko.

RODZINA, ŻYCIE OSOBISTE

PRACA, NAUKA, ZAWÓD

DOBYTEK (DOM, PRZEDMIOTY)

ODPOCZYNEK, HOBBY, TWÓRCZOŚĆ

FRIENDS, COMMUNITY

ZDROWIE, SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

INTELEKT, MENTALNOŚĆ

EMOCJONALNOŚĆ, DUCHOWOŚĆ

FINANSE

LISTA ŻYCZEŃ\*\*

\* Dalej nie podajemy konkretnej definicji. Interpretacja dowolna.

\*\* W tym miejscu możesz wypisać cele, które chcesz osiągnąć.

# NADCHODZĄCY ROK

## ODWAŻ SIĘ MIERZYĆ WYSOKO

Jak wygląda rok będący przed Tobą? Co może się stać w idealnym wypadku? Dlaczego będzie to wspaniałe? Napisz, narysuj, uwolnij się od oczekiwań i odważ się mierzyć wysoko.

# MIJAJĄCY ROK

## SZEŚĆ PYTAŃ O MÓJ MINIONY ROK

Z czego jesteś najbardziej dumny?

Kim są trzy osoby, które miały na Ciebie największy wpływ?

Kim są trzy osoby, na które Ty miałeś największy wpływ?

Czego nie udało Ci się dokonać?

Co jest najlepszą rzeczą, jaką o sobie odkryłeś?

Za co jesteś najbardziej wdzięczny?

# MIJAJĄCY ROK

---

## NAJLEPSZE MOMENTY

Opisz najmiłsze, najbardziej radosne i zapadające w pamięć momenty ostatniego roku. Narysuj je na tej kartce. Jak się czułeś? Kto był wtedy z Tobą? Co robiliście? Jakie zapachy pamiętasz?

# NADCHODZĄCY ROK

---

2016



# MIJAJĄCY ROK

## MINIONY ROK W TRZY SŁOWACH

Wybierz trzy słowa, które określają Twój poprzedni rok.

## KSIĄŻKA O MOIM MINIONYM ROKU

Ktoś napisał książkę o Twoim ubiegłym roku\*. Wymyśl jej tytuł.

\* Przepraszamy, jeśli się pomyliliśmy i Twój stał się podstawą filmu. Wybacz nam tą drobną nieścisłość.

## TWOJE POŻEGNANIE Z MINIONYM ROKIEM

Jeśli jest jeszcze coś, o czym chciałbyś napisać lub jest ktoś, z kim chciałbyś się pożegnać, zrób to teraz.

## SKOŃCZYŁEŚ Z UBIEGŁYM ROKIEM.

Skończyłeś część pierwszą.  
Weź głęboki oddech.

Odpocznij trochę.

# MIJAJĄCY ROK

## MOJE TRZY NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIA

Wypisz tutaj swoje trzy największe sukcesy.

Co zrobiłeś, aby je osiągnąć?

Kto pomógł Ci w osiągnięciu tych sukcesów? W jaki sposób?

## MOJE TRZY NAJWIĘKSZE WYZWANIA

Wypisz tutaj trzy największe wyzwania, przed którymi stanąłeś w ubiegłym roku.

Kto pomógł lub co pomogło Ci pokonać te wyzwania?

Czego się o sobie nauczyłeś podczas pokonywania tych wyzwań?

# MIJAJĄCY ROK

---

## PRZEBACZENIE

Czy w minionym roku wydarzyło się coś, co w dalszym ciągu wymaga przebaczenia? Jakiś czyn lub słowa sprawiły Ci przykrość? A może jesteś zły na samego siebie? Napisz poniżej. Zrób sobie przysługę i przebacz.\*

\* Napisz o tym, nawet jeśli jeszcze nie jesteś gotowy przebaczyć. Może to działać cuda.

# MIJAJĄCY ROK

---

## WYZWOLENIE

O czym jeszcze musisz powiedzieć, aby zamknąć mijający rok? Od jakich rzeczy musisz się uwolnić, aby rozpocząć rok kolejny? Narysuj lub napisz, spójrz na nie i uwolnij się od nich.