

# ELŐTTED AZ ÉV

---

HISZEM, HOGY IDÉN MINDEN SIKERÜLHET.

Kelt:

aláírás

---

Készítették a Láthatatlan Egyetem önkéntesei:  
Freisinger Ádám, P. Tóth András és Szarvas Gábor.



A Láthatatlan Egyetem egy felsőoktatási hallgatókból és fiatal felnőttekből álló nemzetközi szervezet. Jövőképe, hogy a világ összes felsőoktatási intézményében legyen egy-egy önkéntesekből álló társaság, aki a többieknek életvezetési ismeretek elsajátítását segítő programokat szervez.

<http://lathatatlanegyetem.hu>

---

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

A tartalomra a Creative Commons



*Nevezd meg! - Ne add el! - Így add tovább!*  
licence érvényes.

# ELŐTTED AZ ÉV



2013 « | » 2014

# ÉVRENDEZŐ MUNKAFÜZET

## MI EZ?

Az évrendező munkafüzet 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 csapdákbá, és a kezedben tudhasd saját életed irányítását.

## MIRE LESZ SZÜKSÉGEM?

### 1. VÁLTOZAT (MAGÁNYOS)

- legalább egy óra zavartalan nyugalomra,
- a mögötted álló év naptárára,
- erre a munkafüzetre, kinyomtatva,
- őszinteségre és nyitottságra,
- a legkedvesebb íróeszközödre.

### 2. VÁLTOZAT (TÁRSASÁGI)

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

# 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?

# ELŐTTED AZ ÉV

## 30 NAPOS KIHÍVÁS

30 napig bármire képes vagy. Próbálj ki egy szimpatikus kihívást a következő évben. Ha tetszik, és jól érzed magad ettől, tartsd meg jó szokásként. Ha nem egymásnak tettetek teremtve, 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 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 telefonálok otthonra
- » 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 fölkérek valakit táncolni

AZ ÉN 30 NAPOS KIHÍVÁSOM A KÖVETKEZŐ ÉVRE:

# 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.

# ELŐTTED AZ ÉV

## MÉG 6 MONDAT A KÖVETKEZŐ ÉVEMRŐL

Ebben az évben azt a régen dédelgetett álmomat valósítom meg, hogy...

Ebben az évben azt a félbehagyott tervemet fogom befejezni, hogy...

Ebben az évben azt szeretném leggyakrabban érezni, hogy...

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

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

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

# ELŐTTED AZ ÉV

## 6 MONDAT A KÖVETKEZŐ ÉVEMRŐL

Ez lesz az év, amikor végre...

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

Erre az évre azt tanácsolom magamnak, hogy...

Ebben az évben attól a rossz szokásomtól tudok végleg megszabadulni, hogy...

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

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

# 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

KÖRÜLMÉNYEK (LAKÁS, TÁRGYAK)

PIHENÉS, KIKAPCSOLÓDÁS, ALKOTÁS

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG, SZOLGÁLAT

FIZIKAI, TESTI

MENTÁLIS, SZELLEMI

ÉRZELMI

SPIRITUÁLIS

PÉNZÜGYI

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

## AZ ELMÚLT ÉV

## 6 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 legnagyobb szolgálat, amelyet végeztem...

A legnagyobb dolog, amelyet befejeztem...

## 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

## 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.

## AZ ELMÚLT ÉV

## 6 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?

## ELŐTTED AZ ÉV

2014. JÚLIUS

2014. AUGUSZTUS

2014. SZEPTEMBER

2014. OKTÓBER

2014. NOVEMBER

2014. DECEMBER

BÁRMI, AMI KIMARADT



# 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.

2014. JANUÁR

2014. FEBRUÁR

2014. MÁRCIUS

2014. ÁPRILIS

2014. MÁJUS

2014. JÚNIUS

# 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.

# 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

KÖRÜLMÉNYEK (LAKÁS, TÁRGYAK)

PIHENÉS, KIKAPCSOLÓDÁS, ALKOTÁS

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG, SZOLGÁLAT

FIZIKAI, TESTI

MENTÁLIS, SZELLEMI

ÉRZELMI

SPIRITUÁLIS

PÉNZÜGYI

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

# 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 álmoldj bátran.

# 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? Írd 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.

## ELŐTTED AZ ÉV

2014