



# 年度复盘规划手册

## 4.0 2023 « || » 2024 —

别想太多 只管去做  
DON' T WORRY JUST TRY

# ■ 年度复盘手册

## ■ 这是什么？

这是一份由践行时间管理邹小强老师研发，能帮助你在一年年底的时候，复盘年度目标并调整制定新的年度目标，增加掌控感的实践手册。

## ■ 它对我有什么用？

回顾过去，展望未来

你是否感觉又一年过去了，似乎啥都没干？有效的计划复盘就能规避这一点，复盘过去一年萃取经验、找到卡点，计划新的一年，去过自己想要的幸福生活。

## ■ 我需要准备什么？

一段不被打扰的独处时间

一份过去这半年的行事历

一份本手册打印版本

一个全情投入的自己

一支你喜欢的笔

# 重 启

“

所谓的成功，就是爬起来的次数比跌倒多一次，所以不管你遇到什么样的阻碍，习惯三分钟热度也好、目标半途而废也好，都可以选择某一个时刻重启，放下所有的指责和评判，从下午、从明天、从下周一、从下月1号重启，这将是一个新的开始!

——邹小强



扫码加入强哥读者福利群

预约直播||干货模板||知识卡片||课程优惠



01 回顾过去

1.1 这一年的重要事件

◀◀

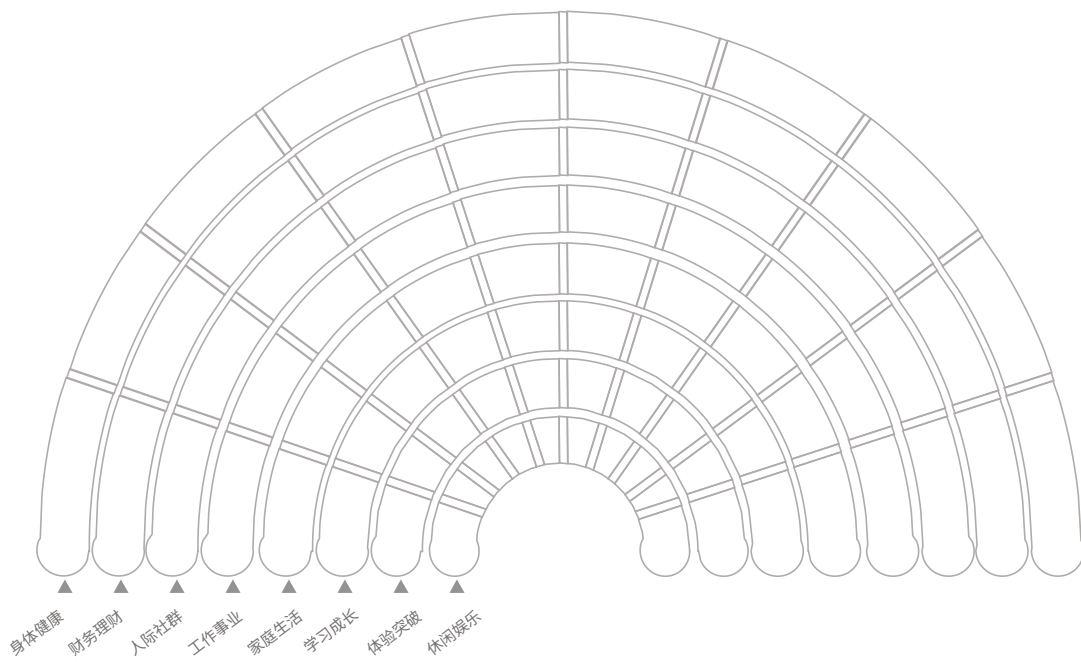
请在九宫格各个领域中填入今年的各个重要事件。

可以通过相册、朋友圈、日程表、微信读书等获取关键信息。

学习成长	体验突破	休闲娱乐
工作事业		家庭生活
身体健康	财务理财	人际社群

1.2 年度目标达成率<<

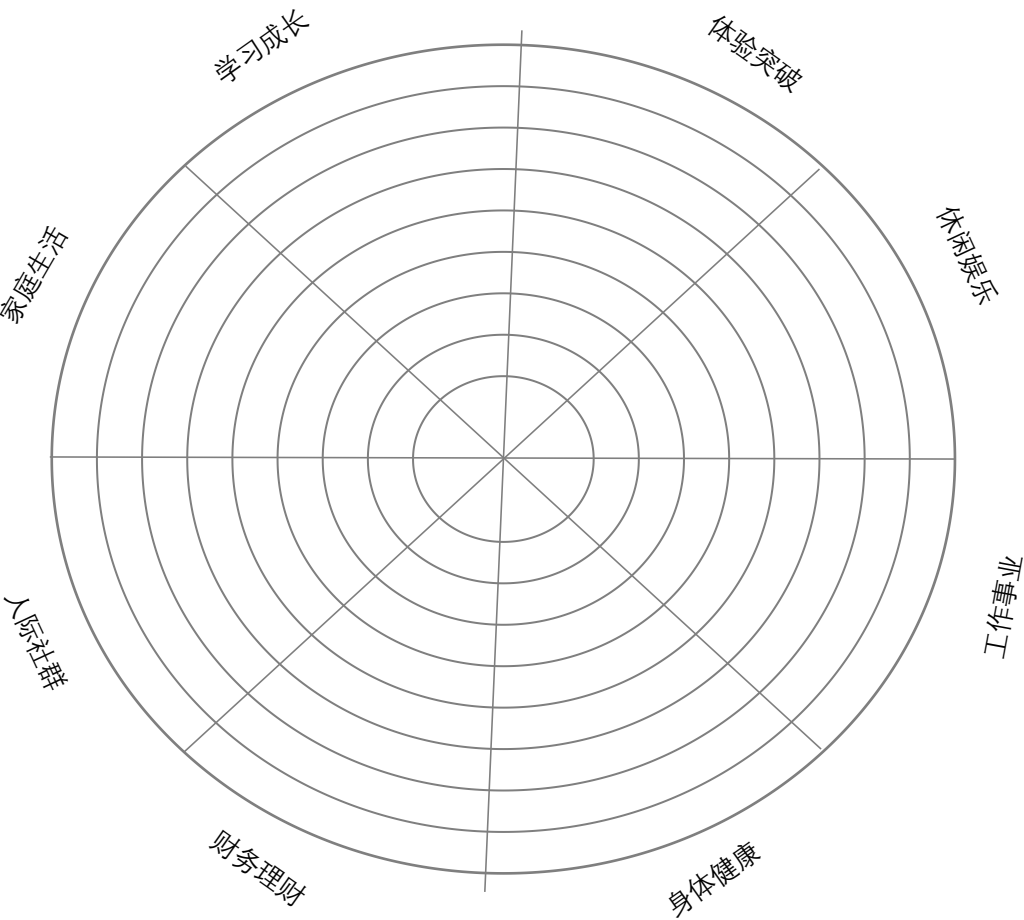
请在彩虹图中画出八大领域2023年目标的完成度。  
从左到右分别是1到10，用彩笔按完成度涂上颜色。  
可参照自己年初制定的目标或者自己内心对自己的期待完成。



1.3 一年平衡性和满意度

<<

请在平衡轮中对自己8个领域的满意度打分，圆心是0分，最外环是10分，根据自己内心的直觉打分，然后用彩笔涂上颜色。



我的觉察（对照8个领域的目标完成度和满意度，你的觉察和发现）

# I 过去这一年

## ■ 6个向外看见回顾过去这一年

- 今年你做过哪些有趣的事？
- 今年你看过的印象深刻的书或电影有哪些？
- 今年你参加过的特别有启发的活动或者聚会是哪一次？
- 今年对你影响最大的一句话是什么？
- 今年对你影响最大的三个人是谁？
- 今年你主动去支持和连接最多的三个人是谁？

# I 过去这一年

## ■ 6个向内探索总结过去这一年

- 今年有哪些转念的瞬间让你觉得开始柳暗花明又一村?
- 今年有哪些让你热泪盈眶的时刻?
- 今年最让你得意的一件事或者一个时刻是什么?
- 今年最让你挣扎的一个时刻是什么?
- 今年有哪些让你想放下但是又放不下的人或者事?
- 今年这一年你对自己有哪些新的认识?



# I 过去这一年

## ■ 4个仪式告别这一年

- 如果用一个字总结过去这一年，你会用什么字呢？
- 你最想对**2023**年的自己说的一句话是什么？
- 你最想把**2023**年的什么（感悟/关系/经验）打包做为礼物送给自己的**2024**年呢？
- 找到一个舒服的姿势，轻轻的对自己念出下面这句话当作对**2023**年的告别和对**2024**年的迎接：
  - **2023**和过去的每一年一样，都是人生当中不可缺少的一部分。不管经历了什么，不管发生了什么，总要向它告别。  
**再见2023。2024我来了！**



2023已经结束了  
给我们自己鼓个掌  
休息一下



然后正式重启  
2024年  
别想太多 只管去做