

ELŐTTED AZ ÉV

HISZEM, HOGY IDÉN MINDEN SIKERÜLHET.

Kelt:

aláírás

Készítették a YearCompass és a Láthatatlan Egyetem önkéntesei.

Lektorálták: Freisinger Ádám, Urbán Eszter, Soltész Sándor

<https://yearcompass.com/hu>

Ha elgépelést, nyelvtani hibát találsz, keress meg bennünket bátran.

Ha szereted a YearCompass-t és szeretnél nekünk segíteni, látogass el ide:

<https://yearcompass.com/support>

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



ELŐTTED AZ ÉV



2020 « | » 2021

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 kezekben tudhasd saját életed irányítását.

Mire lesz Szükségem?

1. VÁLTOZAT (MAGÁNYOS FARKASOKNAK)

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

2. VÁLTOZAT (TÁRSASÁGI VÁLTOZAT)

- 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

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 Évrendezéssel.

Ha készítesz fotót a füzet kitöltéséről, használd nyugodtan a következő hashtaget:
#yearcompass

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...

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, találkozót, tennivalót látsz, írd föl erre a lapra.

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

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, TANULMÁNYOK, HIVATÁS

KÖRÜLMÉNYEK (LAKÁS, TÁRGYAK)

PIHENÉS, KIKAPCSOLÓDÁS, ALKOTÁS

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG

FIZIKAI, TESTI

INTELLEKTUÁLIS, 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.

2020 PANDÉMIA KIEGÉSZÍTŐ

MIÉRT LETT EZ A KIEGÉSZÍTŐ?

2020 különös év volt mindannyiunk számára, sokunknak pedig kifejezetten nehéz is. Különleges kihívások elé állított minket, így arra gondoltunk, érdemes alkotnunk egy ennek megfelelően különleges eszközt, amely segít megbirkózni az évvel. A kiegészítőben három területre fókuszálunk: szembenézőnk a kontrollvesztettség állapotával, számot vettünk azzal, hogyan változott meg a mindennapi életed, és végül megvizsgáljuk a szociális kapcsolataid egészségét. A célunk, hogy a kezdedbe adjuk az eszközöket, amelyekkel nyugalmat és ellenállóképességet szerezhetsz ezekben a bizonytalan időkben.

HOGYAN KAPCSOLÓDIK EZ AZ EREDETI FÜZETHEZ?

A füzet és a kiegészítő szépen működik együtt. A javaslatunk, hogy kezdj a YearCompass-szal, majd amikor elértél az 5. oldalra, állj meg. Végezd el a Pandémia Kiegészítőt, majd folytasd az eredeti füzetet a 6. oldaltól.

FIGYELMEZTETÉS

Könnyen lehet, hogy ez az év téged keményebben érintett, mint másokat. Átéltétek veszteséget, egzisztenciális bizonytalanságot, vagy bármilyen más traumát. A Kiegészítő felszínre hozhatja ezeket az élményeket és a velük járó erős érzelmeket. Légy ezzel tisztában, és azzal is, hogy bár a Kiegészítőt hasznos eszköznek tartjuk, egyértelműen nem a hozzáértő terápia alternatívája. Ha erős diszkomfortot érzel, arra kérünk, keress szakértő segítséget.



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, TANULMÁNYOK, HIVATÁS

KÖRÜLMÉNYEK (LAKÁS, TÁRGYAK)

PIHENÉS, KIKAPCSOLÓDÁS, ALKOTÁS

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG

FIZIKAI, TESTI

INTELLEKTUÁLIS, SZELLEMI

ÉRZELMI, SPIRITUÁLIS

PÉNZÜGYI

BAKANCSLISTA**

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

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

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.

KONTROLL

A KONTROLL ÚJRAÉRTELMEZÉSE

Az ókori sztoikusok egyik legnagyobb tanítása így hangzott: valójában összesen három dolgot vagy képes irányítani – a tetteidet, a szavaidat és azt, hogy miként kezeled a saját érzelmeidet. Minden más az irányításodon kívül áll. Szerencsétlenségünkre gyakran elfelejtjük ezt az igazságot, és intenzíven aggódunk dolgokon, amelyek felett valójában nincs kontrollunk. Próbáljunk meg változtatni ezen most! Írd le mindent az alábbi dobozba, ami mostanában aggaszt. Amikor kész vagy, jelöld meg azokat az elemeket, amelyek valóban megoldhatóak úgy, hogy teszel valamit, mondasz valamit vagy átkeretezed az érzelmeidet.

Nézz rá az aggodalmaid tárházára. Az a sejtésünk, hogy jó pár elem maradt jelölés nélkül. Ha hiszed, ha nem, ez valójában nagyon jól van így. Emlékeztessen téged a lista a sztoikusok igazságára: nem kell a válladon hordanod az egész világ súlyát. Koncentrálj a tetteidre, szavaidra és az érzelmeidre. Próbálj meg elengedni minden mást.

TEVÉKENYSÉGEK

AMIT NEM CSINÁLTÁL IDÉN

2020 egy szélvihar volt, amely felforgatta a jól ismert életünket. Dédelgetett tervek estek kútba, hosszú ideje fennálló szokások törtek meg. Tölts el egy pár percet azzal, hogy leírod, mi mindentől estél el ebben az évben. Készíts listát az elmaradt utakból, kihagyott találkozókól, meg nem történt kalandokból és lehetetlenné vált szokásokból. Közben engedd magadat gyászolni és akár dühösnek is lenni.

ELŐTTED AZ ÉV

2021

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.

VÉGEZTÉL AZ ELMÚLT ÉVEDDEL.

Végeztél az előző éved lezárásával.
Nagy levegő.

Pihenj egy kicsit.

Ha szereted a YearCompass-t és szeretnél nekünk segíteni, látogass el ide:

<https://yearcompass.com/support>

TEVÉKENYSÉGEK

ÍGY ALKALMAZKODTÁL

Ellenálló vagy. Ügyes. Rugalmas. Most, hogy leírtad, mi mindent vett el tőled az év, ideje összegyűjteni a győzelmeidet. Írd le azokat a pillanatokat, amikor a körülmények dacára sikerrel jártál 2020-ban. Jöhetnek a szokások, amelyeket a karanténhoz alakítottál, a kapcsolattartás kreatív megoldásai, az új hobbik és a váratlan élmények, amelyekkel gazdagodtál ebben az évben. Itt az ideje megünnepelned, hogy még egy vilájárvány sem tudott teljesen megállítani téged!

Az emberi természet része, hogy hajlamosak vagyunk a hiányokra koncentrálni. Arra, amit nem csináltunk, vagy nem csináltunk „elég jól”. Közben gyakran magától értetődőnek vesszük mindazt, amiben ügyesek voltunk, ami sikerült. Tudatosítsd magadban ezt az egyenlőtlenséget, és próbáld ellensúlyozni. Nézz rá a győzelmeidre, és engedd magadat büszkének lenni, hogy átjutottál 2020-on.

TEVÉKENYSÉGEK

ALAKÍTSD, AMIT CSINÁLSZ

Vess még egy pillantást a hiányzó dolgok listájára. Van-e valami, amit nem bánsz, hogy kikerült az életedből? Például lehet, hogy örülsz, hogy nem kell reggel a dugóban araszkodnod, vagy annak, hogy nincsenek végeláthatatlan meetingek a munkahelyeden. Írd fel ezeket az elemeket ide. Jól jöhetnek még, amikor véget ér a járvány, és el kell döntened, mi legyen a következő lépés.

EGY MÉG JOBB HOLNAP

Mielőtt befejeznénk ezt a részt, nézd át még egyszer a veszteségeidet és a győzelmeidet. Van-e valami az előbbi csoportban, amit győzelemmé tudnál alakítani, ha felhasznárod a leckéket, amelyeket idén tanultál? Ötletelj egy picit, hogyan tudnál még jobb, még kellemesebb életet kialakítani magadnak a pandémia idején.

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 gondolkodj rajtuk és engedd el őket.

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.

KAPCSOLATOK

SZOCIÁLIS TÁVOLSÁG

Ha volt valami, ami rosszabb volt ebben az évben a kútba esett terveknél és megborult szokásoknál, az a szociális életünk beszűkülése. Tölts el némi időt azzal, hogy átgondolod, kikkel vesztetted el a kapcsolatot idén. Írj, rajzolj, színezz róluk bátran. Hogy érzed magad a köztetek lévő távolságtól? Itt is rendben van, ha dühöt érzel a vírussal szemben – nyugodtan öntsd ki az érzelmeidet a papírra.

EGY KISEBB KÖR

A legtöbbünknek idén szűkült a szociális szférája, de ez nem feltétlenül csak rosszat jelenthet. A kevesebb körülötted lévő ember vezethet mélyebb kapcsolatokhoz és több, minőségi, együtt töltött időhöz. Ki áll közel hozzád mostanában? Kikkel sikerült megtartanod a kapcsolatot és hogyan?

KAPCSOLATOK

MINDENKI JELEN VAN?

Vess egy pillantást a körödre. Elégedett vagy vele? Hiányzik belőle valaki?

A LEGKÖZELEBBI TÁRSAID

Ki volt a három legfontosabb ember számodra idén, kikkel voltál a legközelebb? Mi tartott egyben titeket ezekben a nehéz időkben? Hálás vagy nekik valamiért?

Mindig jó ötlet elmondani a hozzád közel álló embereknek, hogy fontosak számodra. Ha van kedved, ez egy kiváló alkalom, hogy írsz egy üzenetet a három társadnak, vagy felhívod őket, és elmondd, miért vagy hálás nekik.

ELŐRE TEKINTVE

Írj fel három dolgot, ahogyan közel fogod tartani a belső köröd.

Írj fel három dolgot, ahogyan felveszed a kapcsolatot azokkal, akiket hiányolsz a belső körödből.

AZ ELMÚLT ÉV

A HÁROM LEGNAGYOBB TELJESÍTMÉNYEM

Írd ide az elmúlt év három legnagyobb sikerét és teljesítményét.

Mit tettél azért Te, hogy ezeket a eredményeket elérd?

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

A HÁROM LEGNAGYOBB KIHÍVÁSOM

Írd ide az elmúlt év három legnagyobb kihívását.

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

Mit tanultál magadról az ezekkel a kihívásokkal való megbirkózás közben?

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?

ITT A VÉGE

ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ÜNNEPLÉS

Gratulálunk, a Pandémia Kiegészítő végére értél! Őszintén reméljük, hogy ez volt az első és utolsó alkalom, hogy egy ilyen kiegészítőt kellett használnod.

Vége egy mély levegőt, állj meg egy pillanatra, és ünnepeld meg magad. Átjutottál egy elképesztően nehéz éven – ez már önmagában szuper teljesítmény!

Használd a maradék helyet ezen az oldalon arra, hogy elmondd magadnak, miért vagy büszke önmagadra. Írj, rajzolj, verselj, fess – ami csak jólesik.

Készítették a YearCompass önkéntesei.

Lektorálták: Vad László Ádám, Freisinger Ádám, Bencze Ádám Imre, Békéssy László

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, amit nem sikerült befejezned?

Mi a legjobb dolog, amit fölfedeztél magadban?

Mi az, amiért leginkább hálás vagy?