

ÅrsPlanering



KOMPASS - FÖR ÅR 2017

2016 « | » 2017

ÅRSPLANERING

VAD ÄR DET HÄR?

Det här häftet hjälper dig att värdera året som gått och planera året du har framför dig.

VARFÖR SKA JAG GÖRA DET?

Att planera sitt år är en god vana. Det kan hjälpa dig att bli mer medveten om både dina framgångar och motgångar och inse hur mycket som kan hända bara under ett år. Genom att lära av det som varit kan du planera din framtid så att du inte upprepar samma mönster och eventuella misstag - och känna att du har mer kontroll över ditt liv.

VAD BEHÖVER JAG FÖR ATT GÖRA DETTA?

VERSION I - "DEN ENSAMMA VARGENS" VERSION

- minst en timmes oavbruten tid (för att planera ditt år)
- minst tre timmars oavbruten tid (för att se tillbaka på året som gått)
- en kalender från förra året
- en utskrift av detta häfte
- ärlighet och öppenhet
- ett urval av dina favoritpennor

VERSION II - GRUPPVERSIONEN

- en grupp inspirerande personer (2 - 10 personer)
- åtminstone fyra timmars kreativ tid
- en kalender från förra året
- en utskrift av detta häfte
- ärlighet och öppenhet
- ett urval av dina favoritpennor

GÖR DIG REDO

Välj ut en plats där du sitter bekvämt.

Sätt på lite avslappnande musik.

Gör i ordning något varmt att dricka.

Släpp alla förväntningar.

Börja när du känner dig redo.

ÅRET SOM GÅTT

GÅ IGENOM DIN KALENDER

Gå igenom förra årets kalender vecka för vecka. Om du ser en viktig händelse, projekt, resa, möte, familje- eller vänträff och liknande - skriv ner det här:

ÅRET SOM GÅTT

DET HÄR ÄR VAD FÖRRA ÅRET HANDLADE OM FÖR MIG

Vilka aspekter var de viktigaste för dig under förra året?

Vilka händelser eller insikter var de mest betydelsefulla ?

Skriv ner en kortfattad sammanfattning - inom områdena:

MITT PERSONLIGA LIV / FAMILJ

MITT YRKE / ARBETE / STUDIER

MINA ÄGODELAR / SAKER, HEM ETC

FRITID / HOBBIES / KREATIVITET

VÄNNER / GRUPPER JAG TILLHÖR

HÄLSA / FITNESS

INTELLEKTUELLT

KÄNSLOMÄSSIGT / ANDLIGT

FINANSER / EKONOMI

MIN BUCKET LIST

ATT-GÖRA-INNAN-JAG-DÖR LISTA **

** Här kan du lista de mål du vill uppnå i framtiden - dina övergripande mål.

ÅRET SOM GÅTT

6 SAMMANFATTANDE MENINGAR OM MITT FÖRRA ÅR

Det klokaste beslutet jag gjorde var att ...

Det viktigaste jag lärde mig är att ...

Den största risken jag tog var att ...

Årets största överraskning var för mig att ...

Det viktigaste jag gjorde för andra var att ...

Det största, och viktigaste, jag lyckades med under förra året var att ...

ÅRET SOM GÅTT

6 FRÅGOR OM ÅRET SOM GÅTT

Vad är du mest stolt över?

Vilka är de tre personer som påverkade / inspirerade dig mest?

Vilka tre personer påverkade / inspirerade du mest?

Vad lyckades du inte uppnå?


Vad är det bästa / viktigaste du upptäckt om dig själv?

Vad är du mest tacksam för?

ÅRET SOM GÅTT

DE BÄSTA ÖGONBLICKEN

Beskriv dina största och mest minnesvärda, roliga stunder från förra året. Skriv ner dem här - eller rita, teckna ner dem. Hur kände du dig? Vem / vilka var med dig? Vad gjorde du? Vilka dofter, ljud, smaker minns du?



ÅRET SOM GÅTT

3 AV MINA STÖRSTA FRAMGÅNGAR

Lista tre av dina största framgångar under förra året här

Vad gjorde du för att uppnå dessa?

Vem, eller vilka, hjälpte dig att nå dit? Hur, på vilket sätt?

3 AV MINA STÖRSTA UTMANINGAR

Lista tre av dina största utmaningar under förra året här

Vem, eller vilka, hjälpte dig att övervinna dessa?

Vad lärde du dig om dig själv genom att övervinna dessa utmaningar?

ÅRET SOM GÅTT

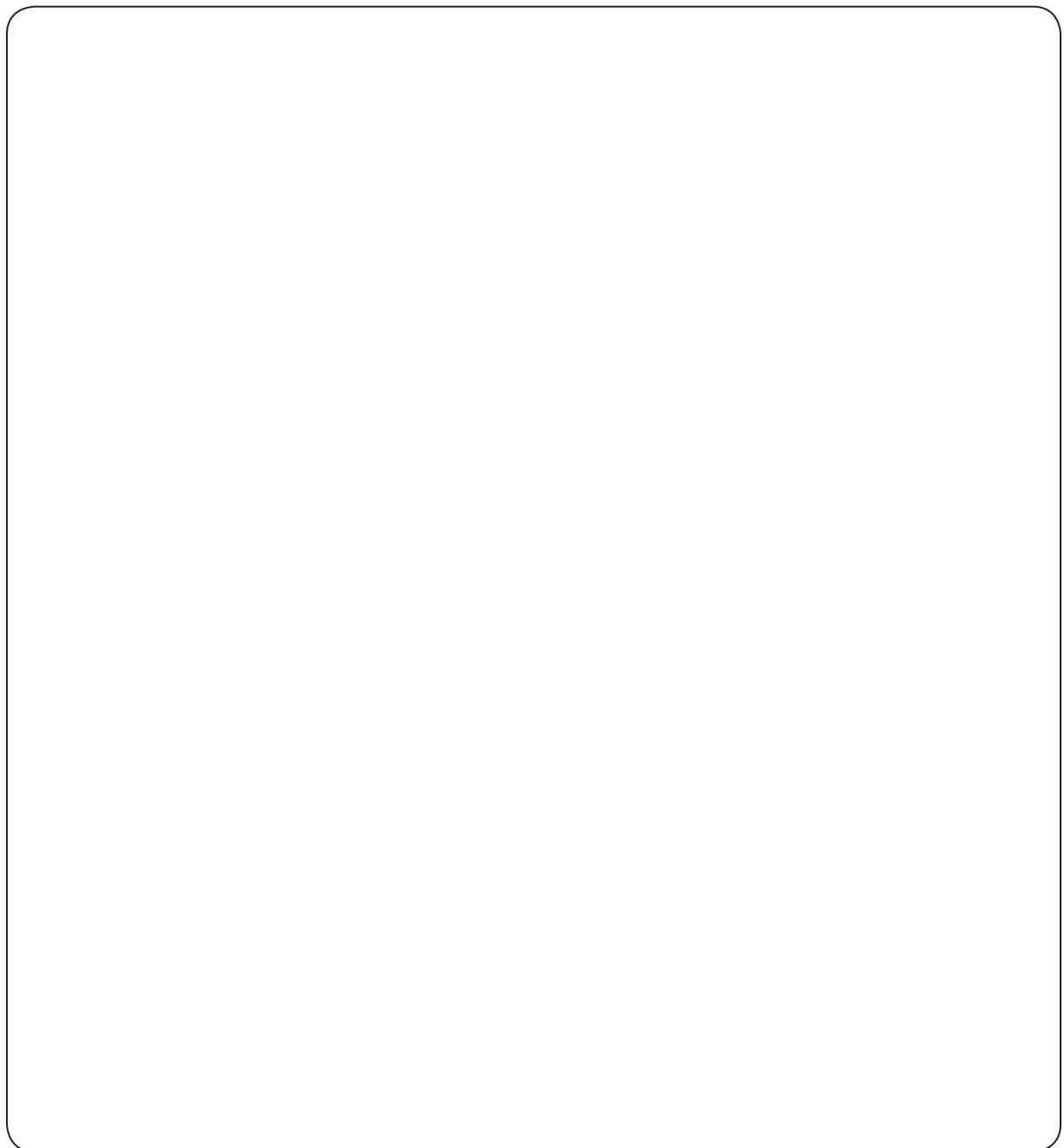
FÖRLÅTELSE

Inträffade något under förra året som fortfarande bör förlåtas?

Handlingar eller ord som du ännu mår dåligt av?

Eller är du arg på dig själv?

Skriv ner det här. Gör gott mot dig själv och ge förlåtelse.*



* Om du inte känner dig redo att förlåta, skriv ner det här ändå. Det kan göra underverk.

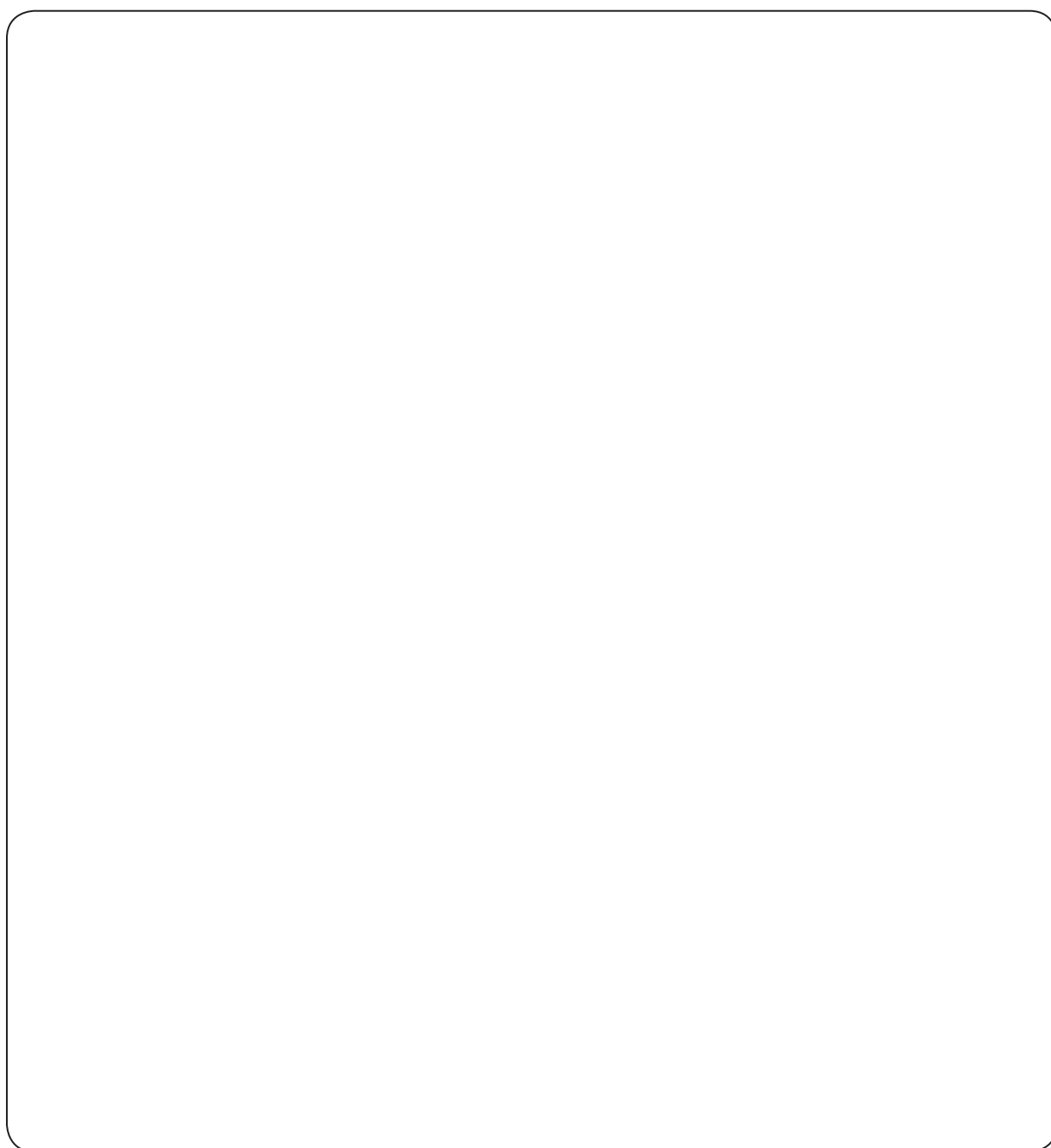
ÅRET SOM GÅTT

LÄMNA BAKOM DIG - SLÄPP - GÅ VIDARE

Är det något mer du vill säga?

Är det något du bör släppa, lämna bakom dig innan du kan börja ditt nya år?

Skriv, rita, teckna, gör ett collage - reflektera över det - och lämna det ...



ÅRET SOM GÅTT

ÅRET SOM GÅTT - I TRE ORD

Välj tre ord som beskriver ditt förra år?

BOKEN OM MITT ÅR SOM GÅTT

Det har skrivits en bok om ditt förra år.* Skriv ner titeln på boken:

* Ber om ursäkt om vi missuppfattat att ditt förra år blev en film. Ledsen för det.

FARVÄL - ADJÖ - HEJ DÅ!

TILL DITT ÅR SOM GÅTT!

Om det är något mer du vill skriva ner eller någon du vill säga adjö till
- gör det nu och här!

NU HAR DU AVSLUTAT DITT FÖRRA ÅR.

Och du har avslutat den första delen av din planering för nästa år.

Ta ett djupt andetag.

Och ta en paus.

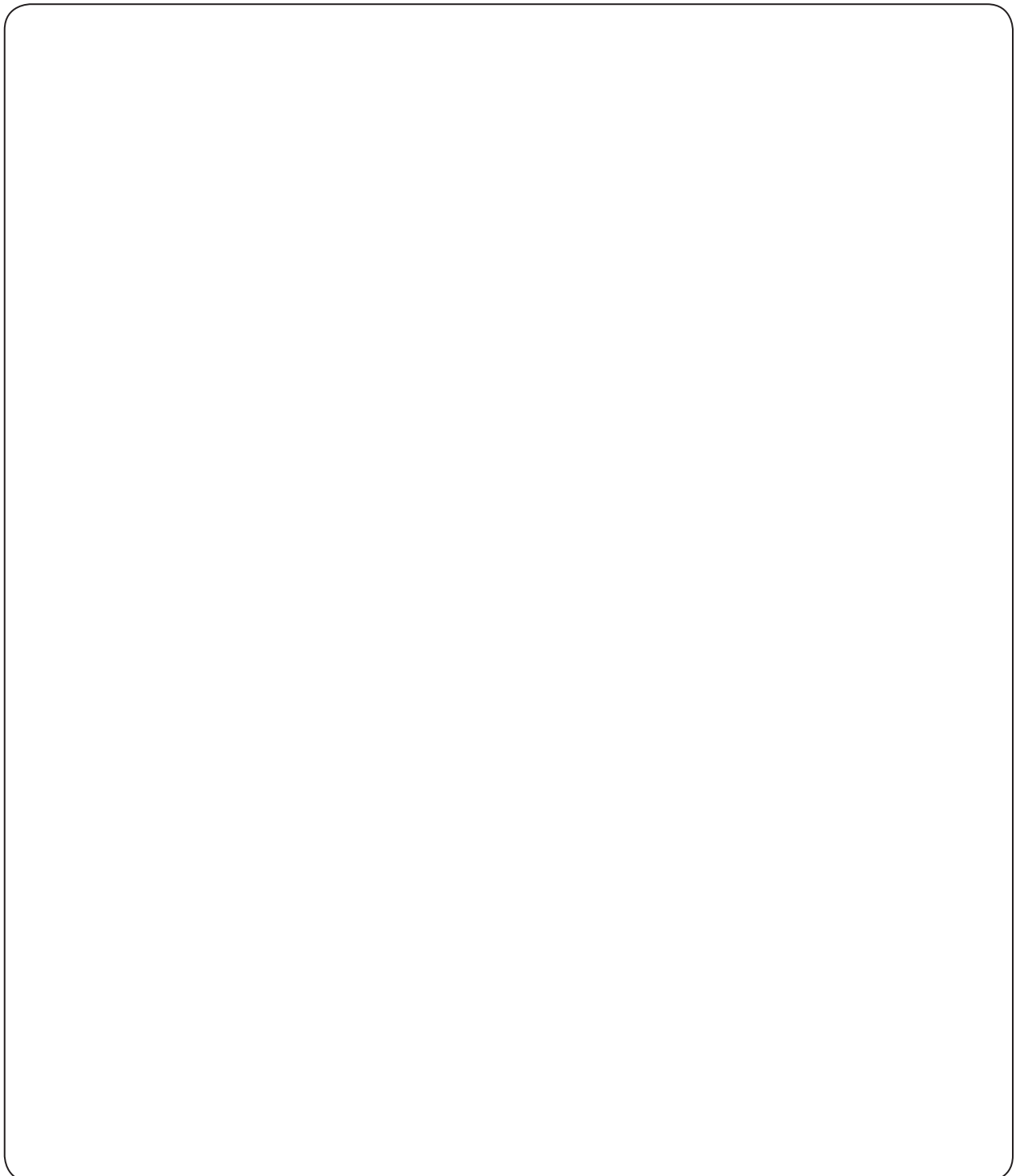
ÅRET SOM KOMMER

2017

ÅRET SOM KOMMER

VÅGA DRÖMMA STORT!

Hur ser det kommande året ut för dig? Om allt skulle vara till det bästa - vad händer? Varför blir nästa år så fantastiskt? Skriv ner, rita, teckna, måla, gör ett collage - släpp dina förväntningar och våga dröm!



ÅRET SOM KOMMER

DET HÄR ÄR VAD MITT NÄSTA ÅR KOMMER ATT HANDLA OM

Vad är det viktigaste att uppnå för dig under nästa år?

Vilka händelser kommer att bli de mest betydelsefulla?

Skriv ner en kortfattad sammanfattning - inom områdena:

MITT PERSONLIGA LIV / FAMILJ

MITT YRKE / ARBETE / STUDIER

MINA ÄGODELAR / SAKER, HEM ETC

FRITID / HOBBIES / KREATIVITET

VÄNNER / GRUPPER JAG TILLHÖR

HÄLSA / FITNESS

INTELLEKTUELLT

KÄNSLOMÄSSIGT / ANDLIGT

FINANSER / EKONOMI

MIN BUCKET LIST

ATT-GÖRA-INNAN-JAG-DÖR LISTA **

** Här kan du lista de mål du vill uppnå i framtiden - dina övergripande mål.

ÅRET SOM KOMMER

MAGISKA TRETAL FÖR NÄSTA ÅR

Dessa tre saker kommer jag att verkligen uppskatta hos mig själv

Jag är redo att lämna dessa tre saker bakom mig under nästa år

Tre saker som jag mest av allt vill uppnå under nästa år

De här tre personerna är mitt stöd när saker och ting blir jobbiga

Tre saker som jag kommer att vara modig nog att upptäcka / tar reda på är

Dessa tre saker kommer jag att ha kraft att säga nej till under nästa år

ÅRET SOM KOMMER

MAGISKA TRETAL FÖR NÄSTA ÅR

De här tre sakerna kommer jag att göra min omgivning trivsamt med

Under nästa år gör jag de här tre sakerna varje morgon

Jag skäms bort mig regelbundet med dessa tre saker under nästa år

Jag besöker de här tre platserna under nästa år

På de här tre sätten relaterar jag till mina nära och kära under nästa år

Tre presenter som jag kommer att ge mig själv när jag gjort något bra är

ÅRET SOM KOMMER

6 MENINGAR OM MITT KOMMANDE ÅR

Detta år kommer jag inte längre att skjuta upp ...

Under nästa år tar jag mest energi från ...

Jag visar mest mod under nästa år när jag ...

Jag säger ja när ...

Mitt råd till mig själv inför nästa år är att ...

Det här året kommer att vara speciellt för mig därför att ...

ÅRET SOM KOMMER

MITT LEDORD FÖR ÅRET SOM KOMMER

Välj ett ord som symboliserar och definierar ditt kommande år. Ett ord som du kan titta på, tänka på, säga till dig själv när du behöver extra energi så du kommer ihåg att följa dina drömmar.

HEMLIG ÖNSKAN

Släpp loss dina tankar. Din hemliga önskan för nästa år? Vad är det?

DU ÄR NU KLAR MED DIN PLANERING FÖR NÄSTA ÅR!

Har du tagit ett foto under tiden din planering ? Lägg in det på FB - hashtagg:

#yearcompass #close2016 #plan2017

ÅRET SOM KOMMER

JAG TROR - OCH VET - ATT ALLT ÄR MÖJLIGT DETTA ÅR.

Datum:

underskrift

Made by the volunteers of YearCompass and Invisible University International.

*Békéssy László, Freisinger Ádám, Gyebnár Gábor, P. Tóth András,
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.
Translators: Békéssy Zsuzsa, Freisinger Ádám, Téglás Barbara*

<http://yearcompass.com/en>

We are native Hungarians and the workbook in English is a translation of our original work.
Should you discover any typos, mistakes in grammar or nonexistent expressions
be kind and drop us a line via the above website.

Översättning till svenska - Translation into Swedish: GROW magazine - <http://growmagazine.se>

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>

Eller gå till - or - <http://growmagazine.se> - för den svenska versionen.

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

This work is licensed under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license.

