

DITT
KOMMANDE
ÅR



2017 « | » 2018

ÅRSPLANERING - HÄFTE

VAD ÄR DET HÄR?

Det här häftet kommer att hjälpa dig att se tillbaka på året som gått och planera det år du har framför dig.

VARFÖR ÄR DET BRA FÖR MIG?

Att planera sitt år är en bra vana. Det hjälper dig att bli mer medveten om både dina framgångar och motgångar och att 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 1 - „DEN ENSAMMA VARGENS” VERSION

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

VERSION 2 - GRUPPVERSIONEN

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

GÖR DIG REDO

Var närvarande.
Sätt på lite avslappnande musik.
Gör iordning 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, familjesammankomst, vänträff eller viktigt möte, skriv ner det här.

ÅRET SOM GÅTT

DETTA ÄR VAD FÖRRA ÅRET HANDLADE OM FÖR MIG

Vad var de viktigaste inom följande områden? Vilka händelser eller insikter var mest betydelsefulla under förra året? Skriv ner en kortfattad sammanfattning.

MITT PERSONLIGA LIV / PRIVATLIV / FAMILJ

MITT YRKE / ARBETE / STUDIER

MINA ÄGODELAR / SAKER, HEM ETC

FRITID / HOBBIES / STUDIER

VÄNNER / GRUPPER JAG TILLHÖR

HÄLSA / FITNESS

INTELLEKTUELLT

KÄNSLOMÄSSIGT / ANDLIGT

FINANSER / EKONOMI

BUCKET LIST**

* Det är du själv som definierar vad som är viktigt för dig. Vi har ingen färdig definition, och det är medvetet.

** Om du, under detta år, uppnått något som du alltid önskat.

ÅRET SOM GÅTT

SEX MENINGAR OM MITT GÅNGNA ÅR

Det smartaste / klokaste beslutet jag fattade var att ...

Den största lärdomen jag gjorde är att ...

Den största risken jag tog var att ...

Årets största överraskning för mig var att ...

Det viktigaste jag gjorde för andra var att ...

Den största jag gjorde, och slutförde, var att ...

ÅRET SOM GÅTT

SEX FRÅGOR OM MITT GÅNGNA ÅR

Vad är du mest av allt stolt över?

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

Vilka är de tre personer du påverkade / inspirerade mest?

Vad lyckades du inte uppnå?

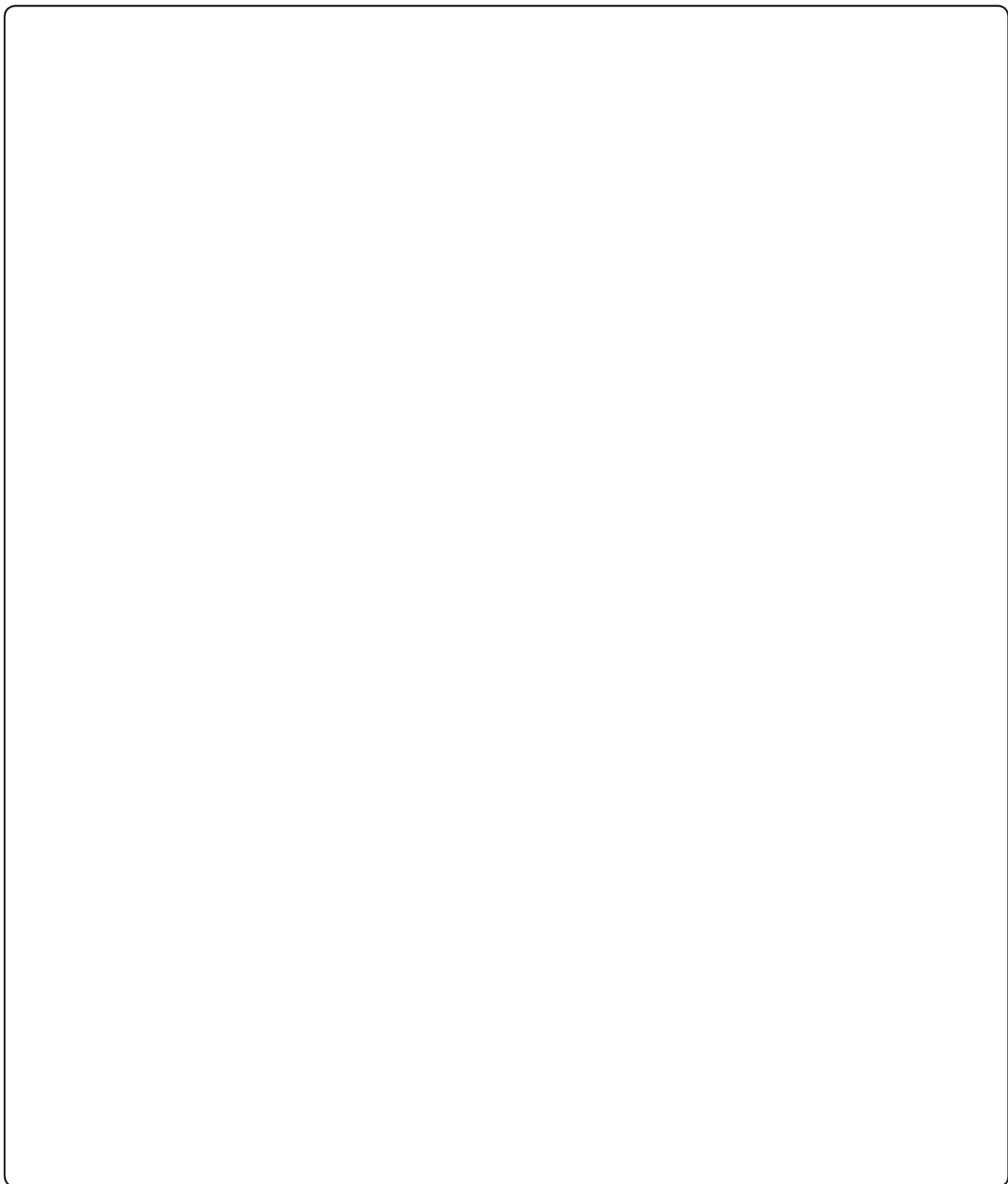
Vad är det bästa / viktigaste du upptäckt om dig själv?

Vad är du mest tacksam över?

ÅRET SOM GÅTT

DE BÄSTA ÖGONBLICKEN

Beskriv dina största, finaste, mest glädjefyllda och minnesvärda stunder under det gågna året. Rita, teckna - eller skriv ner dem här. Hur kände du dig? Vem / vilka var där med dig? Vad gjorde du? Vilka dofter, ljud, smaker minns du?



ÅRET SOM GÅTT

TRE 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?

TRE AV MINA STÖRSTA UTMANINGAR

Lista tre av dina största utmaningar under förra året

Vem, vilka eller vad hjälpte dig att övervinna dessa?

Vad har du lärt dig om dig själv genom att övervinna dessa utmaningar?

ÅRET SOM GÅTT

FÖRLÅTELSE

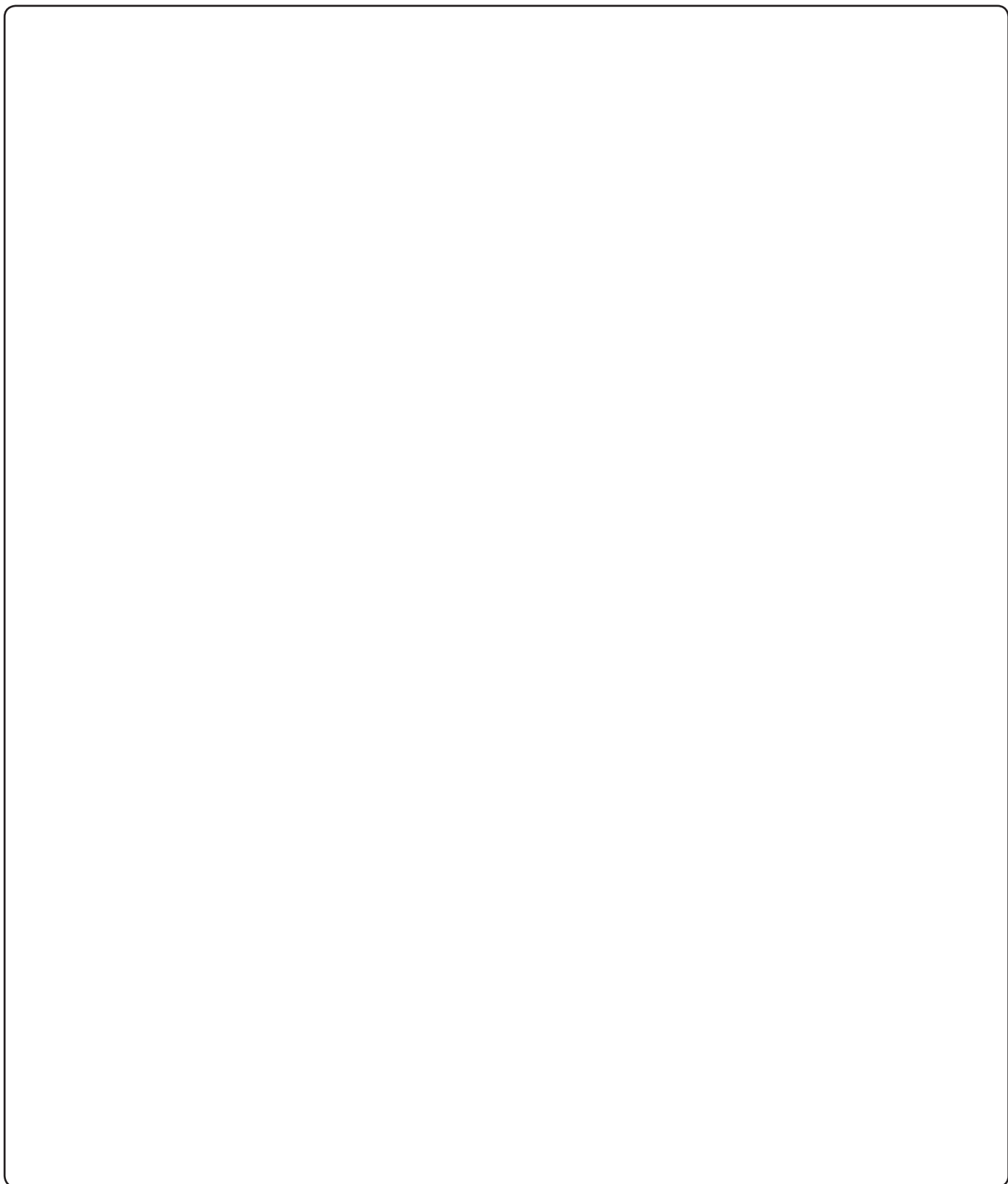
Inträffade något under det gånna året som bör förlåtas? Handlingar eller ord som du fortfarande mår dåligt av? Eller är du arg på dig själv? Skriv ner det här. Gör gott mot dig själv och ge förlåtelse.*

* 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 föregående år.

BOKEN OM MITT ÅR SOM GÅTT

Det har skrivits en bok om ditt år som gått.* Skriv ner titeln på boken.

* Vi ber om ursäkt om vi missuppfattat att ditt liv blev en film istället för en bok.. Vi ber om ursäkt för det.

FARVÄL - ADJÖ - HEJ DÅ! TILL DITT FÖRRA ÅR

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 FÖREGÅENDE ÅR.

Och du är klar med den första delen av din planering för nästa år.
Ta ett djupt andetag.

Och ta en paus.

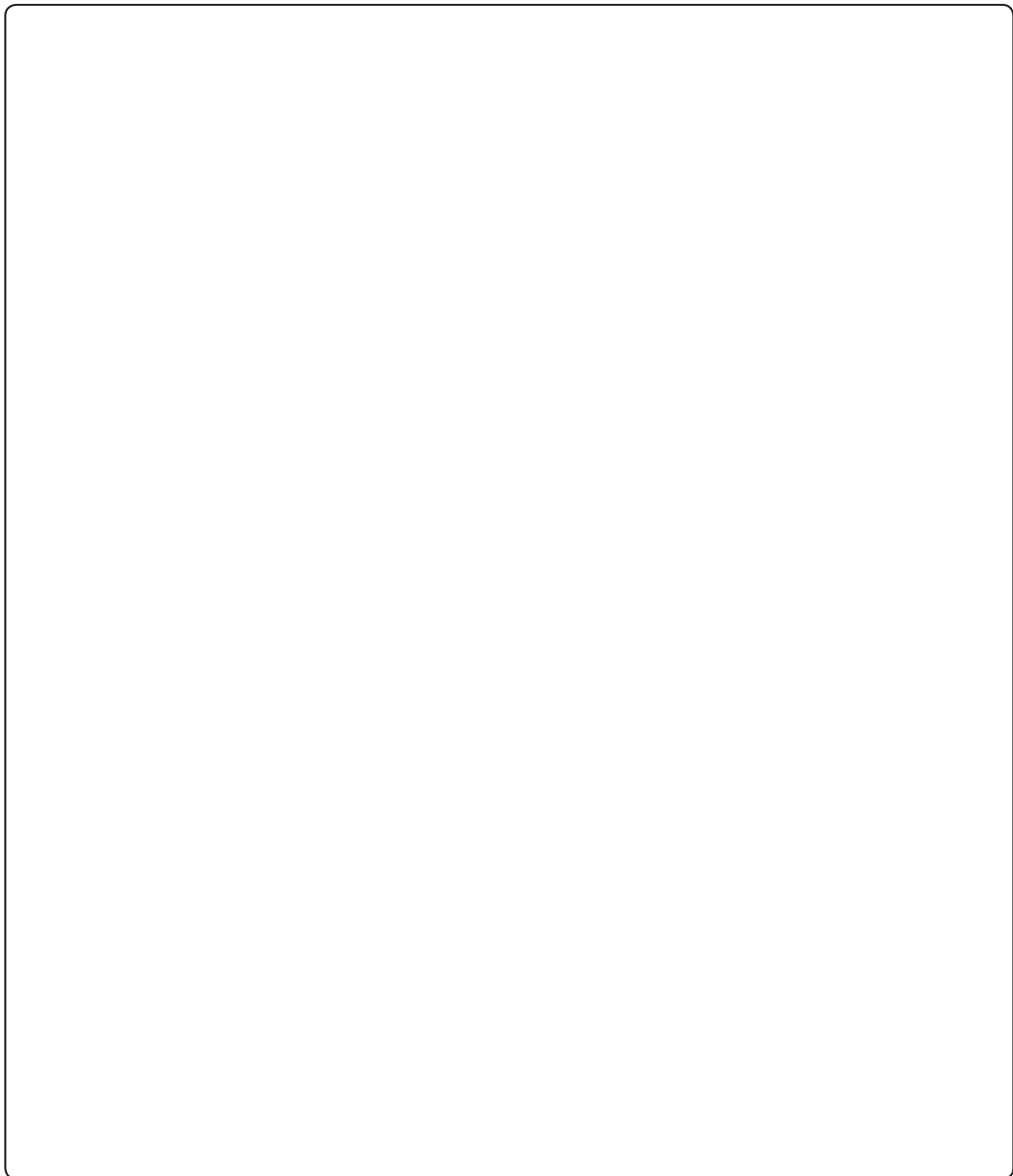
ÅRET SOM KOMMER

2018

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 loss dina förväntningar och våga dröm!



ÅRET SOM KOMMER

DET HÄR ÄR VAD MITT NÄSTA ÅR KOMMER ATT HANDLA OM

Skriv ner de viktigaste för dig, vad du vill ska ske / vad du vill uppnå under nästa år inom följande områden*. Vad kommer att bli det mest betydelsefulla? Gör en kort sammanfattning.

MITT PERSONLIGA LIV / PRIVATLIV / FAMILJ

MITT YRKE / ARBETE / STUDIER

MINA ÄGODELAR / SAKER, HEM ETC

FRITID / HOBBIES / STUDIER

VÄNNER / GRUPPER JAG TILLHÖR

HÄLSA / FITNESS

INTELLEKTUELLT

KÄNSLOMÄSSIGT / ANDLIGT

FINANSER / EKONOMI

BUCKET LIST**

* Vi har inte några exakta definitioner eller formuleringar, använd de som du tycker är bäst själv.

** Här kan du lista de mål som du kommer fram till att du vill uppnå,

ÅRET SOM KOMMER

MAGISKA TRETAL FÖR NÄSTA ÅR

Dessa tre saker kommer jag att verkligen uppskatta hos mig själv under nästa år.

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

Dessa tre saker vill jag mest av allt uppnå under nästa år.

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

Dessa tre saker kommer jag att vara modig att göra / upptäcka / ta reda på.

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

ÅRET SOM KOMMER

MAGISKA TRETAL FÖR NÄSTA ÅR

Dessa tre saker kommer jag göra min omgivning trivsamt med.

Under nästa år gör jag de här tre sakerna varje morgon.

Jag skämmer bort mig regelbundet med dessa tre saker.

Jag besöker de här tre platserna.

På dessa tre sätt relaterar jag till mina nära och kära.

Tre presenter som jag ger mig själv för att fira min framgång / när jag gjort något bra.

ÅRET SOM KOMMER

SEX MENINGAR OM MITT KOMMANDE ÅR

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

Detta år tar jag mest energi från...

Detta år visar jag mest mod när...

Detta år säger jag ja när...

I år råder jag mig själv att...

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

ÅRET SOM KOMMER

MITT LEDORD FÖR NÄSTA ÅR

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 att du inte glömmes 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.

If you've taken a photo while filling out the booklet feel free to use the hashtag:
#yearcompass

ÅRET SOM KOMMER

JAG TROR ATT ALLT ÄR MÖJLIGT KOMMANDE ÅR

Datum:

underskrift

Gjort av volontärer för YearCompass och Invisible University International.

Översättning: Lena Weesar (GROW magazine)

<http://yearcompass.com/se>

Vi som gjort denna arbetsbok är födda i Ungern och detta är en översättning av originalet.

Om du skulle upptäcka några stavfel, grammatiska misstag eller uttryck som inte finns eller används, tar vi tacksamt emot ett mail om detta via vår hemsida. Adressen finns ovan.

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<http://yearcompass.com/support>

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

Detta arbete lyder under Creative Commons
Erkännande-IckeKommersiell-DelaLika 4.0 Internationell License.

