

# ÅrsPlanering



KOMPASS - FÖR ÅR 2019

2018 « | » 2019

# ÅRSPLANERING

---

## VAD ÄR DET HÄR?

Det här häftet hjälper dig att se tillbaka på året som gått och planera året som kommer.

## VARFÖR SKA JAG GÖRA DET?

Det är en god vana att planera sitt år. 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 DET?

### VERSION I - (ENSAMVERSIONEN)

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

### VERSION II - (GRUPPVERSIONEN)

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

# GÖR DIG REDO

---

Välj en plats där du sitter bekvämt.  
Sätt på lite avslappnande musik.  
Gör dig något varmt att dricka.

Släpp alla förväntningar.

Börja.

# ÅRET SOM GÅTT

---

## Gå IGENOM DIN KALENDER

Gå igenom förra årets kalender vecka för vecka.

Om du ser en viktig händelse - det kan vara en familjesammankomst, en vänträff, ett viktigt projekt eller något annat - skriv ner det här:

# ÅRET SOM GÅTT

DET HÄR ÄR VAD FÖRRA ÅRET HANDLADE OM FÖR MIG

Vad var det som var viktigast för dig under förra året\*? Vilka händelser eller insikter var de mest betydelsefulla inom dessa områden?

Skriv ner en kortfattad sammanfattning

MITT PRIVATLIV, MIN FAMILJ

MITT ARBETE, YRKESLIV, STUDIER

MINA ÄGODELAR (HEM, SAKER)

FRITID, HOBBIES, KREATIVITET

VÄNNER, GRUPPER JAG TILLHÖR

HÄLSA, FITNESS

INTELLEKTUELLT

MITT KÄNSLOLIV, ANDLIGHET

MIN EKONOMI

MIN BUCKET LIST \*\*

\* Det är du själv som avgör vad som är viktigt för dig. Områdena vi listat är bara exempel.

\*\* Om du gjort eller uppnått något som du alltid, eller väldigt länge, önskat.

# ÅRET SOM GÅTT

---

## 6 MENINGAR OM MITT FÖRRA ÅR

Det klokaste beslutet jag tog var att ...

Det viktigaste jag lärde mig ...

Den största chansningen jag tog ...

Årets största överraskning ...

Det viktigaste jag gjorde för andra ...

Det största, och viktigaste, jag lyckades med ...

# 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 upptäckte 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. Rita, teckna ner dem - eller skriv ner dem här. 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 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

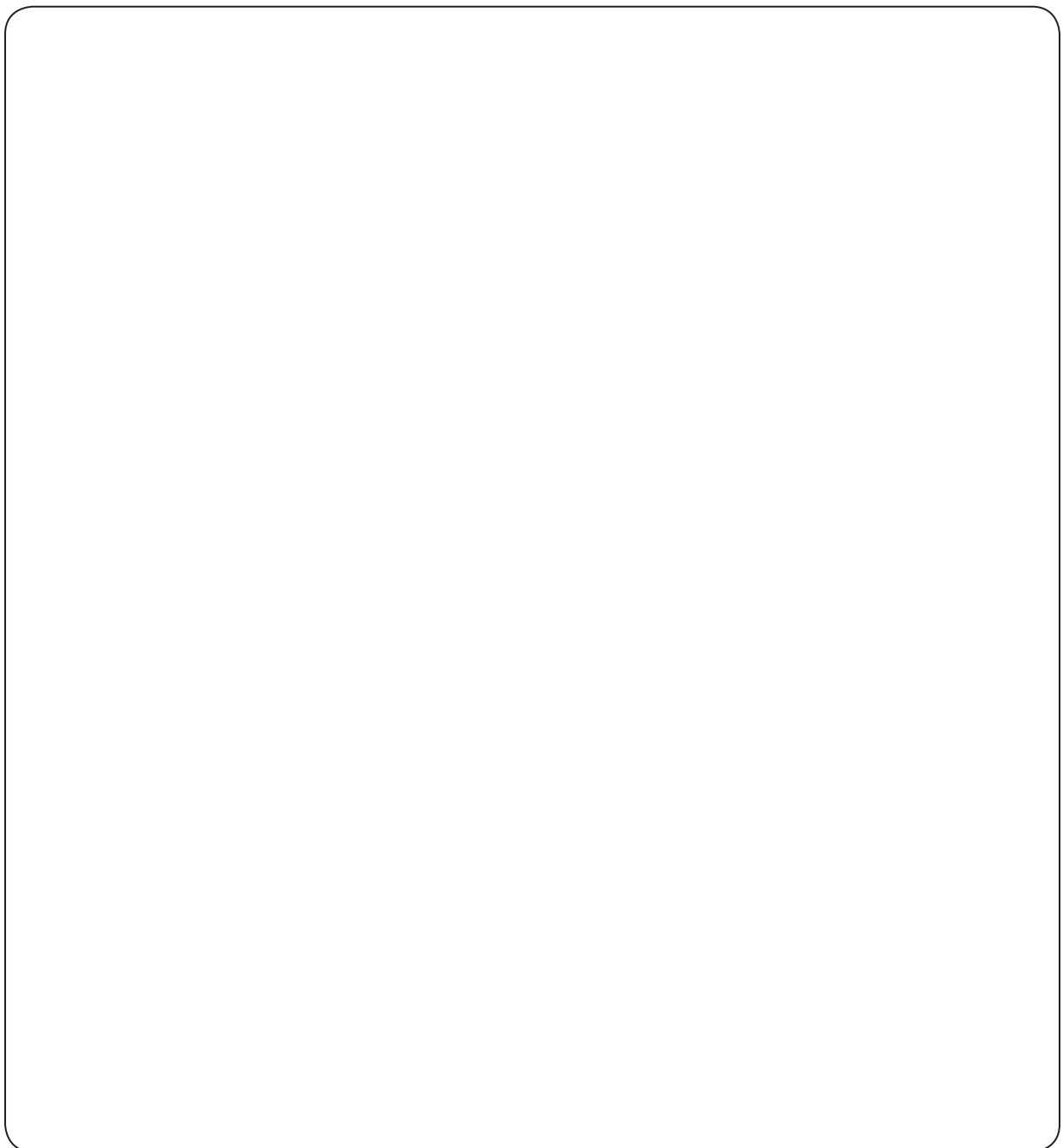
---

## ATT LÄMNA BAKOM SIG - SLÄPPA - GÅ VIDARE

Är det något mer du behöver säga?

Är det något du bör släppa, lämna bakom dig innan du börjar 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.

\* Ditt liv kanske blev en film istället? Vi ber om ursäkt om vi missuppfattat det.

## FARVÄL - ADJÖ - HEJ DÅ!

### TILL DITT ÅR SOM GÅTT!

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

## 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

---

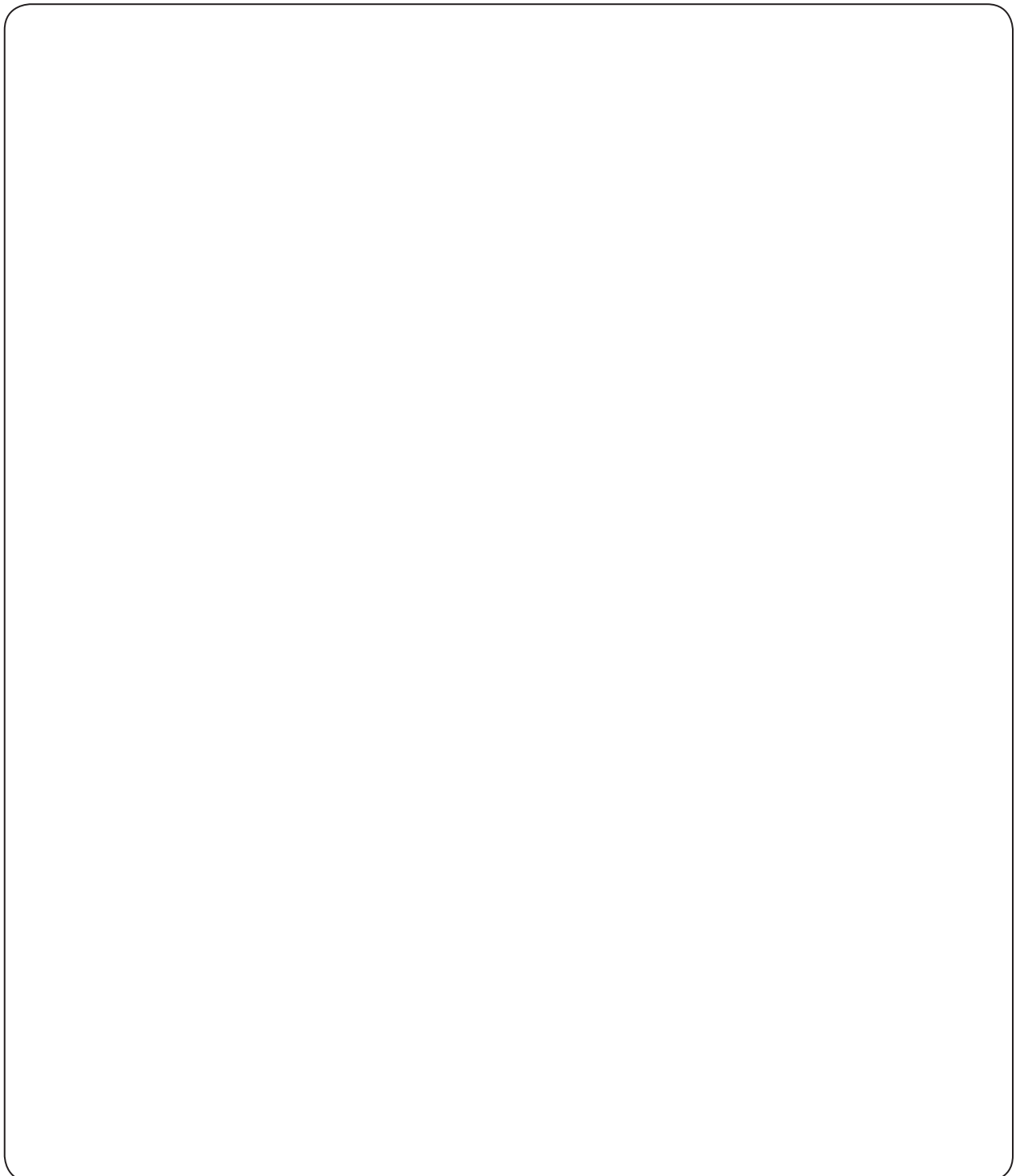
2019

# ÅRET SOM KOMMER

---

## VÅGA DRÖMMA STORT!

Hur ser det kommande året ut för dig? Vad vill du helst ska hända? Och varför vill du det? Skriv ner, rita, teckna, måla, gör ett collage - släpp dina förväntningar och tillåt dig att drömma!



# ÅRET SOM KOMMER

## SÅ HÄR SER MITT KOMMANDE ÅR UT

Beskriv vad som är det viktigaste för dig under nästa år\*.

Vad kommer att bli det mest betydelsefulla inom områdena nedan?

Skriv en kortfattad sammanfattning.

MITT PRIVATLIV, MIN FAMILJ

MITT ARBETE, YRKESLIV, STUDIER

MINA ÄGODELAR (HEM, SAKER)

FRITID, HOBBIES, KREATIVITET

VÄNNER, GRUPPER JAG TILLHÖR

HÄLSA, FITNESS

INTELLEKTUELLT

MITT KÄNSLOLIV, ANDLIGHET

MIN EKONOMI

MIN BUCKET LIST\*\*

\* Det är du själv som avgör vad som är viktigt för dig. Områdena vi tagit upp är bara exempel.

\*\* Här kan du lista de mål som du någon gång önskar uppnå - eller saker du vill göra.

# 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 jag mest av allt önskar uppnå nästa år är

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

Jag har kraft att säga nej till de här tre sakerna 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 vill besöka de här tre platserna under nästa år

På dessa tre sätt 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

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

I år tar jag mest energi från ...

I år vill jag vara som mest modig när jag ...

I år säger jag ja när ...

I år är mitt bästa råd till mig själv 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 tänka på, säga till dig själv och till på när du behöver extra energi så du kommer ihåg att hålla fast vid dina drömmar.

## HEMLIG ÖNSKAN

Släpp ditt sinne fritt - 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 #close2015 #plan2016*

# ÅRET SOM KOMMER

---

JAG TROR - OCH VET - ATT ALLT ÄR MÖJLIGT I 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.

