

DITT
KOMMANDE
ÅR



2019 « | » 2020

ÅRSPLANERING - HÄFTE

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 1 - (ENSAMVERSIONEN)

- 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
- dina favoritpennor

VERSION 2 - (GRUPPVERSIONEN)

- en grupp inspirerande människor (2-10 personer)
- minst fyra timmars kreativ tid
- en kalender från förra året
- en utskrift av det här häftet
- ärlighet och öppenhet
- 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 - 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 PERSONLIGA LIV, PRIVATLIV, FAMILJ

ARBETE, YRKESLIV, STUDIER

MINA ÄGODELAR (HEM, SAKER)

FRITID, HOBBIES, KREATIVITET

VÄNNER, GRUPPER JAG TILLHÖR

HÄLSA, FITNESS

INTELLEKTUELLT

KÄNSLOMÄSSIGT / ANDLIGT

EKONOMI

BUCKET LIST**

* Det är du själv som avgör vad som är viktigt för dig. Vi har ingen 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 klokaste beslutet jag tog var att ...

Det viktigaste jag lärde mig var att ...

Den största chansningen jag tog var att ...

Årets största överraskning ...

Det viktigaste jag gjorde för andra ...

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

ÅRET SOM GÅTT

SEX FRÅGOR OM ÅRET SOM GÅTT

Vad är du mest 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?

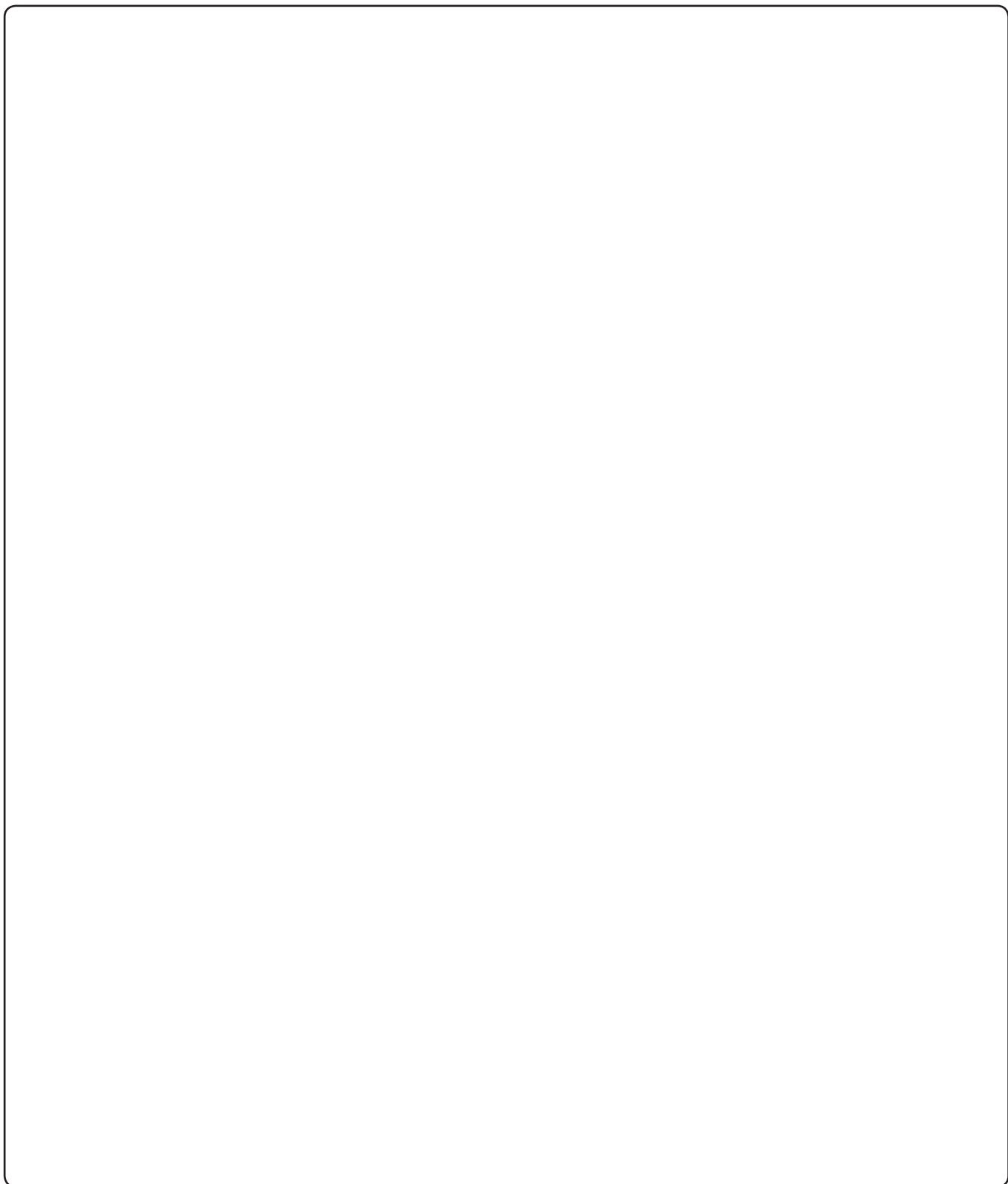
Vad är det bästa / viktigaste du upptäckt om dig själv?

Vad är du mest tacksam över?

ÅRET SOM GÅTT

DE BÄSTA ÖGONBLICKEN

Beskriv dina största och mest minnesvärda, roliga stunder från förra året. Rita, teckna - 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

TRE AV MINA STÖRSTA FRAMGÅNGAR

Lista dina tre största framgångar under förra året här.

Vad gjorde du för att uppnå dessa?

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

TRE AV MINA STÖRSTA UTMANINGAR

Lista dina tre största utmaningar under förra året.

Vem, vilka eller vad hjälpte dig att övervinna dessa?

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

ÅRET SOM GÅTT

FÖRLÅTELSE

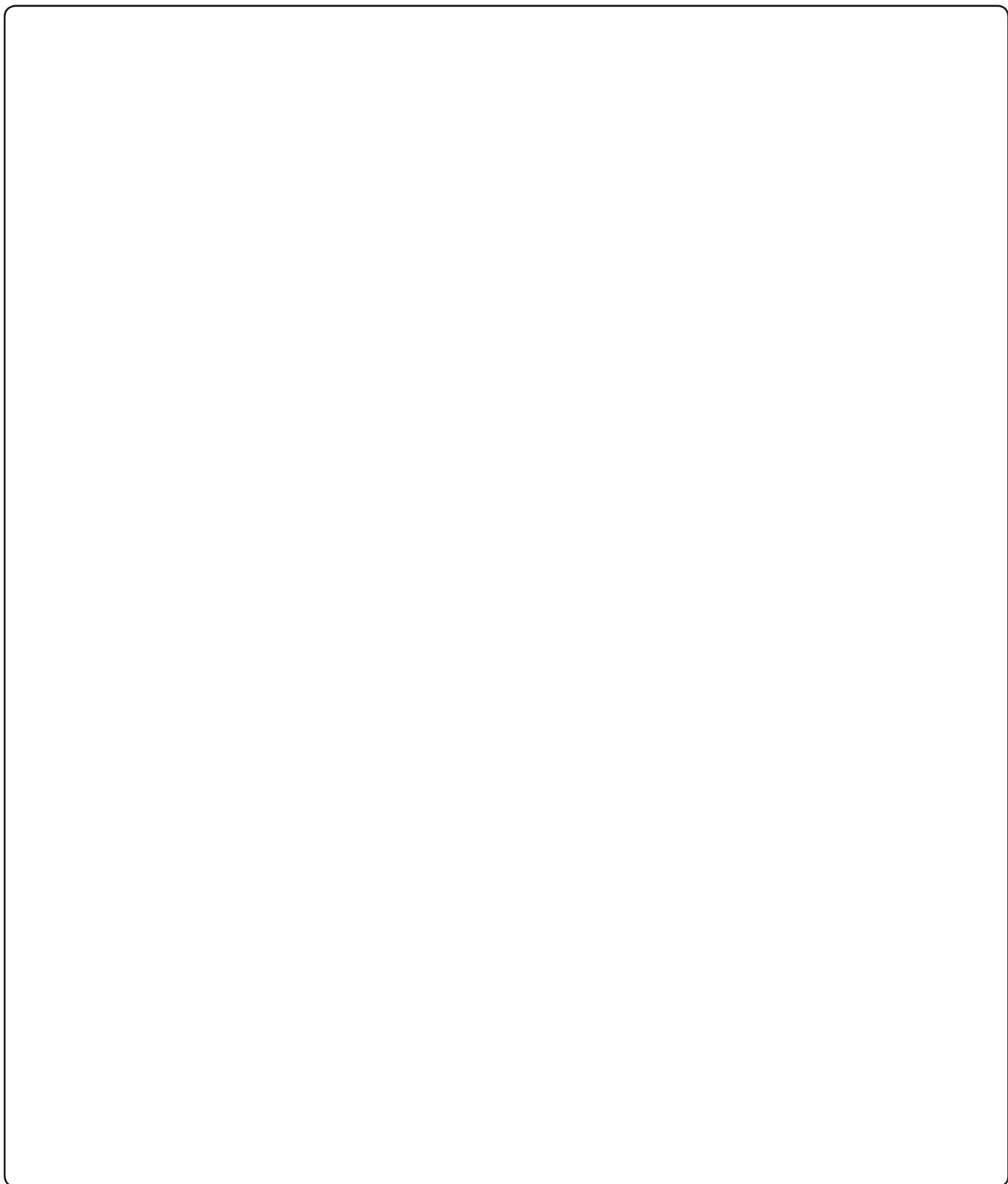
Inträffade något under det gångna året som bör förlåtas? Handlingar eller ord som du fortfarande mår dåligt av? Eller är du arg på dig själv? Skriv ner det här. Gör gott mot dig själv och ge förlåtelse.*

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

ÅRET SOM GÅTT

ATT LÄMNA BAKOM DIG - 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 föregående år.

BOKEN OM MITT ÅR SOM GÅTT

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

* Blev ditt liv en film istället för en bok? Har vi missuppfattat det? Vi ber om ursäkt för det.

FARVÄL - ADJÖ - HEJ DÅ! - TILL DITT ÅR SOM GÅTT

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

NU HAR DU AVSLUTAT ÅRET SOM GÅTT.

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

Ta ett djupt andetag.

Och ta en paus.

Om du gillar ÅrsKompassen / YearCompass / och vill stödja oss, gå till:

<http://yearcompass.com/support>

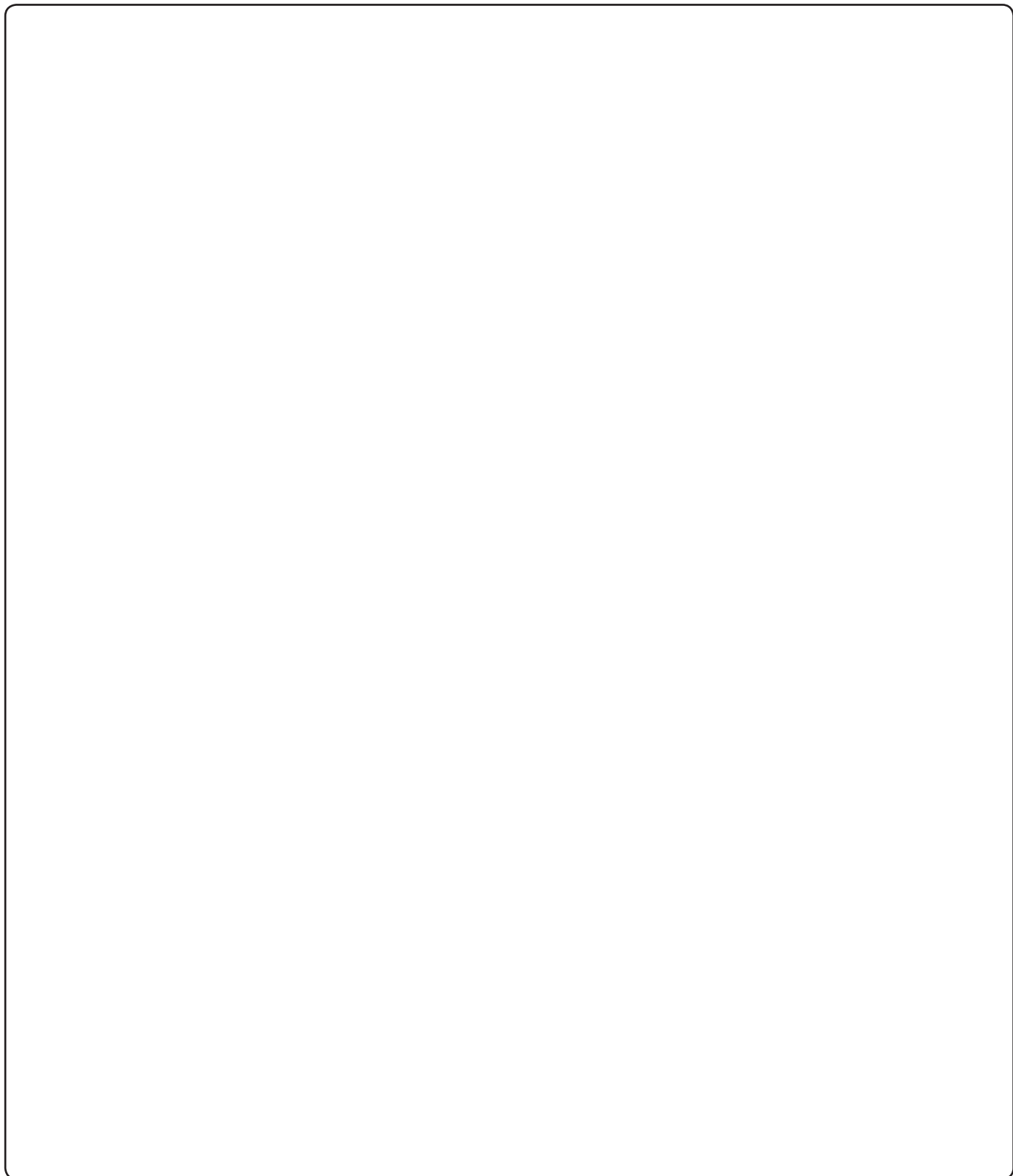
ÅRET SOM KOMMER

2020

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 KOMMANDE ÅR KOMMER ATT HANDLA OM

Beskriv vad som kommer att bli det viktigaste för dig under nästa år*. Vad kommer att bli det mest betydelsefulla inom områdena nedan? Skriv en kortfattad sammanfattning.

MITT PERSONLIGA LIV, PRIVATLIV, FAMILJ

ARBETE, YRKESLIV, STUDIER

MINA ÄGODELAR (HEM, SAKER)

FRITID, HOBBIES, KREATIVITET

VÄNNER, GRUPPER JAG TILLHÖR

HÄLSA, FITNESS

INTELLEKTUELLT

KÄNSLOMÄSSIGT / ANDLIGT

EKONOMI

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 nästa år.

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

De här tre sakerna vill jag mest av allt uppnå.

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.

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 saker kommer jag 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.

Jag kommer att besöka de här tre platserna.

Jag kommer att relatera till mina nära och kära på dessa tre sätt.

Tre presenter som jag ger mig själv när jag gjort något riktigt 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...

Detta år ger jag mig själv rådet 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 glömmer 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.

Om du har tagit ett foto när du gjort din årsplanering använd hashtaggen:
#yearcompass

ÅRET SOM KOMMER

JAG TROR ATT ALLT ÄR MÖJLIGT DETTA 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.

Om du gillar ÅrsKompassen / YearCompass / och vill stödja oss, gå till:

<http://yearcompass.com/support>

Detta arbete lyder under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license.

