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.

DITT KOMMANDE ÅR

2020 « | » 2021

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

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

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 ...

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 kommer

Magiska tretal för nästa år

De här tre saker kommer jag göra min omgivning trivsam med.

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

Jag skämmer 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

Magiska tretal för nästa år

Dessa tre saker kommer jag att verkligen att 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 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.

Tillägg

Varför ett tillägg till årets årskompass?

På grund av pandemin medförde 2020 oväntade händelser med många utmaningar. Därför vill vi dela med oss av några verktyg som kan hjälpa dig att lättare hantera de prövningar du ställts inför. Vi har fokuserat på tre områden: att konfrontera känslan av att förlora kontrollen, att se över på vilket sätt din vardag förändrats och hur ditt sociala liv har påverkats. Vi vill alltså ge dig verktyg som kan hjälpa dig att hitta lugn och kraft i den kaotiska tid vi lever i just nu.

Hur ska jag göra årskompassen i år?

Vi rekommenderar att du börjar precis på samma sätt som du gjort tidigare år. När du kommer till tillägget fortsätter du med det och sedan går du vidare.

Men – se upp!

År 2020 var kanske mycket tuffare för dig än andra år. Du kan ha förlorat någon när och kär, kanske har du själv varit sjuk. Du kan ha upplevt stor osäkerhet med svårigheter du aldrig trott kunnat inträffa. Att gå igenom frågorna kan dra upp starka känslor och även om vi tycker att tillägget är bra så är det inte en ersättning för terapi. Om dina känslor blir för starka och du känner obehag, lämna då frågorna och fundera istället på om du kan behöva stöd utifrån, genom professionell hjälp.

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

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!

Kontroll

Att omdefiniera kontroll

De gamla stoikerna hade en bra lärosats: Du kan bara kontrollera tre ting – dina handlingar, dina ord och hur du hanterar dina känslor. Allt annat ligger utanför din kontroll. Tyvärr glömmer vi ofta bort detta. Vi oroar oss och kan till och med bli besatta av saker vi inte kan påverka. Men låt oss nu rätta till det: Skriv ner allt som oroar dig just nu. När du gjort det, markerar du det du kan lösa själv genom att göra något, säga något eller påverka och ändra dina känslor kring det.

Titta nu på din ”Oroslåda”. Förmodligen är det många saker du inte har markerat och det är bra. Det visar att du inte behöver bära all världens bördor på dina axlar. Koncentrera dig istället på det du kan påverka och det genom dina handlingar, ord och känslor. Försök att släppa resten.

Vardag, aktiviteter, planer

Vad du inte kunde göra

År 2020 var ett omvälvande år, både i stort och smått. Planer fick skjutas upp och vardagen vändes upp och ner. Tänk efter och lista allt som du inte kunde göra under förra året på grund av pandemin – det kan till exempel ha varit resor och sociala evenemang du planerat och också vardagliga vanor. Det är helt ok att känna sig ledsen när man tänker på det, att känna sorg eller helt enkelt bli jädrans arg.

Året som kommer

2021

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

Vardag, aktiviteter, planer

Hur du hanterade motgångar

Du är smart. Anpassningsbar. Motståndskraftig. Nu, efter att du listat alla dina bakslag från förra året, är det dags att samla dina triumfer: Skriv ner när och hur du fick saker och ting att fungera 2020 – det kan till exempel vara vanor du fick anpassa till karantän, lösningar du kom på för att träffa andra och kanske nya hobbies och upplevelser du fann på vägen. Fira att inte ens en global pandemi kunde stoppa dig helt!

Det är en del av den mänskliga naturen att fokusera mer på det negativa än det positiva. Vi bekymrar oss i all oändlighet över våra brister, vad vi inte har och vi tar de saker som vi gör rätt för givet. Träna dig i att göra dig medveten om det, haka inte upp dig på det negativa utan uppmärksamma istället hur du klarar av saker och ting. Känn dig stolt över allt du lyckades med 2020!

Vardag, aktiviteter, planer

Tänk om – tänk annorlunda och modifiera

Läs igenom listan över de saker du inte kunde göra förra året. Det kanske finns något där som faktiskt kan vara bättre att inte ha kvar i ditt liv? Kanske är du glad över att du kan arbeta hemifrån och slippa morgonpendlingen till jobbet? Eller att du inte behöver sitta i otaliga möten? Notera allt du kommer på för det kan komma till nytta när pandemin är över och du ska bestämma nästa steg i ditt liv.

En ännu bättre morgondag

Innan vi avslutar det här avsnittet ska vi ta ytterligare en titt på dina besvikelser, bakslag och dina triumfer. Finns det något här som du kan förvandla till en seger genom att tillämpa några av dina lärdomar från 2020? Skriv ner idéer om hur du skulle kunna skapa ett ännu bättre liv för dig själv och de dina nu, under pandemin.

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

Förlåtelse

Inträffade något under det gånga 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.

Vänner, bekanta, ditt sociala liv

Social distans

För många var de förlorade kontakterna med vänner, bekanta och nära och kära det värsta under 2020. Tänk en stund på dem du förlorade närhet och kontakt med. Hur upplever du det? Vad känner du? Skriv, rita fritt eller bara klottra ner dina känslor. Det är helt ok att känna dig ledsen och arg, du kan vara helt fri att uttrycka dina känslor mot viruset här på papperet.

En mindre social krets

Många av oss upplevde att vårt sociala liv krympte, men det behöver inte nödvändigtvis vara någonting negativt. Färre sociala kontakter kan fördjupa relationer och ge mer kvalitetstid med var och en. Vem, eller vilka, står nära dig idag? Vem, och vilka, höll du regelbunden kontakt med under 2020, och hur gjorde du det?

Vänner, bekanta, ditt sociala liv

Finns alla med?

Ta en titt på dem i ditt sociala liv som du lyckades behålla under 2020. Är alla med? Eller finns det någon du saknar?

Dina närmsta vänner

Vilka tre personer stod du närmast under 2020? Och vad var det som gjorde att ni höll kontakten? Finns det något särskilt hos dem som du är tacksam för?

Att berätta att man uppskattar någon är alltid en bra idé. Varför inte ringa upp dina tre närmsta vänner och berätta att du är tacksam för att just de finns för dig?

Se framåt

Lista tre saker som du kommer att göra för att hålla din sociala cirkel nära dig.

Lista tre saker du kommer att göra för att ta upp bekantskapen med vänner du saknar.

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

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?

Sammanfatta & fira!

Grattis!

Du har kommit till slutet av ÅrsKompassens pandemitillägg. Vi hoppas verkligen att det är den sista, och enda, gången du fyllt i något liknande.

Ta nu en stund för att fira dig själv. Du har gått igenom ett tufft år och det är ingen liten bedrift. Använd resten av den här sidan för att visa för dig själv hur stolt du är över det. För det ska du verkligen vara. Skriv, rita, dikta, klottra – vad du vill, och berätta om hur du klarat av ett dystert och besvärligt år under pandemins grepp!

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?