

YEARCOMPASS



2021 « | » 2022

VÄLKOMMEN

VAD ÄR DET HÄR?

Det ären ÅrsKompass, a YearCompass - din alldeles egna ÅrsKompass för att vara mer exakt.

Det är ett häfte som hjälper dig att reflektera över det senaste året och planera det kommande. Med hjälp av noga utvalda frågor och övningar hjälper dig ÅrsKompassen, the YearCompass, att upptäcka dina beteendemönster och designa ett fantastiskt kommande år för dig.

Häftet har två distinkta delar. Den första delen hjälper dig att utvärdera, lära dig från och fira året som du lämnar bakom dig. Den andra delen handlar helt och hållet om framtiden. Du kommer att drömma, planera och förbereda dig för att få ut det mesta möjliga av det nya året.

VAD BEHÖVER JAG FÖR ATT FYLLA I DET HÄR HÄFTET?

En penna, några timmar i lugn och ro och ett öppet och ärligt sinne.

KAN JAG GÖRA DET HÄR TILLSAMMANS MED ANDRA? I EN GRUPP?

Det är klart du kan! Samla dina vänner, skriv ut häften åt alla och hitta en lugn plats. Alla fyller i sitt egna ÅrsKompasser, YearCompasses, och ni kan ta pauser för att diskutera övningarna, dela era känslor och tankar.

Om du gör det här, var mindful om din kompanjons gränser. Alla bör bara dela med sig så mycket som om de är bekväma med.

GÖR DIG REDO

Var närvarande.
Förbered dig med det du behöver.
Blunda – och ta 5 djupa andetag.

Släpp dina 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 ett viktigt projekt, skriv ner det här.

ÅRET SOM GÅTT

DET HÄR ÄR VAD FÖRRA ÅRET HANDLADE OM FÖR MIG

Vi lever våra liv i distinkta men sammanlänkade delar. Ta en titt på områdena nedan och fråga dig själv vilka de viktiga händelserna i vart och ett av dem var. Skriv ner dina svar.

PRIVATLIV, FAMILJ

KARRIÄR, STUDIER

VÄNNER, GEMENSKAP

AVSLAPPNING, HOBBYS, KREATIVITET

FYSISK HÄLSA, FITNESS

MENTAL HÄLSA, SJÄLVKÄNNEDOM

VANOR SOM DEFINIERAR DIG

EN BÄTTRE MORGONDAG*

* Vad gjorde du det här året för att göra världen ett bättre?

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 tre personer påverkade / inspirerade dig mest?

Vilka tre personer påverkade / inspirerade dig mest?

Vad lyckades du inte uppnå?

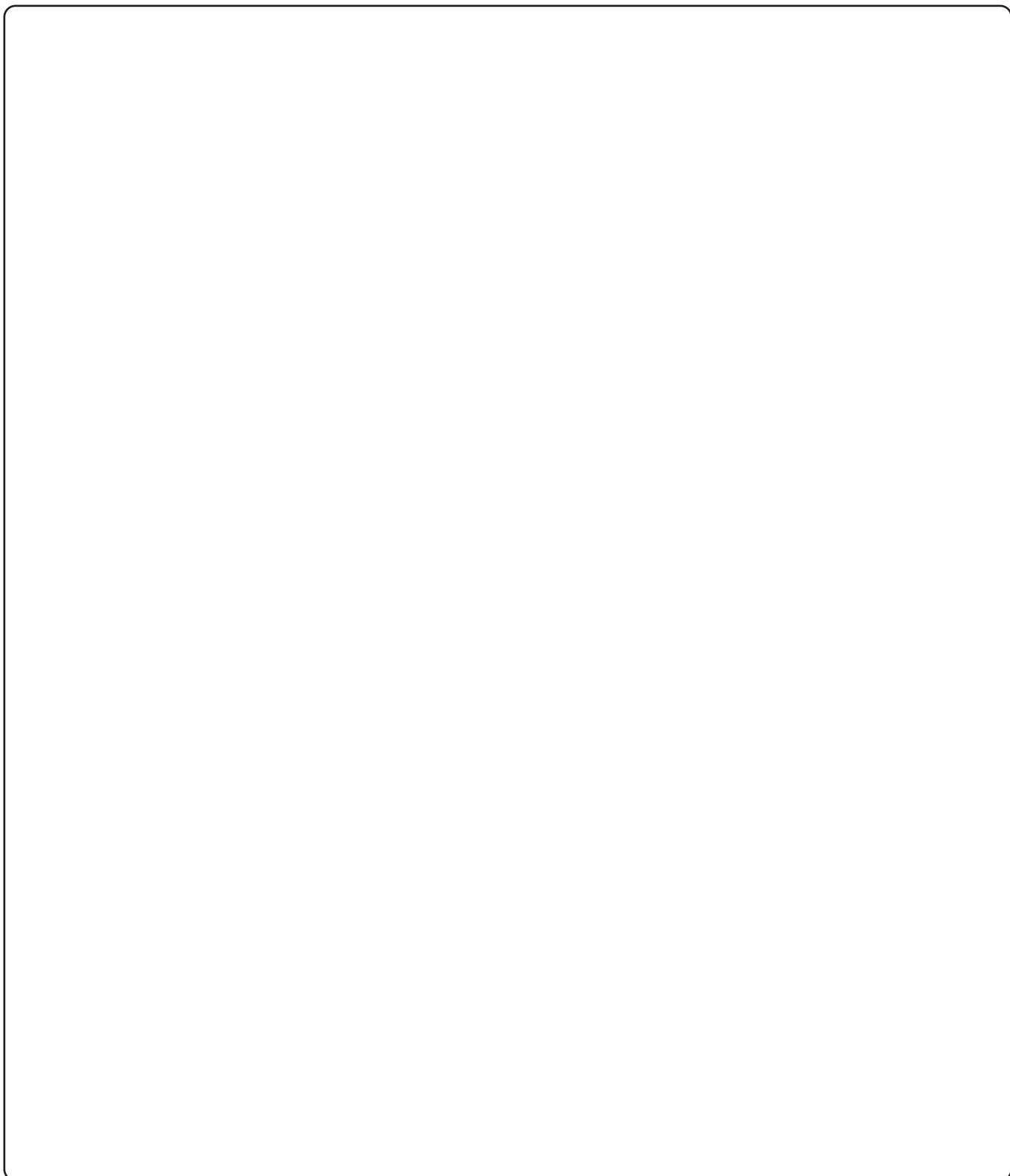
Vad är det bästa / viktigaste du har upptäckt om dig själv?

Vad är du mest tacksam över?

ÅRET SOM GÅTT

DE BÄSTA ÖGONBLICKEN

Beskriv dina största, mest minnesvärda och roliga stunder från året som gått. 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 här.

Vem, vilka eller vad hjälpte dig att övervinna dessa?

Vad lärde du dig om dig själv när du övervann utmaningarna?

ÅRET SOM GÅTT

FÖRLÅTELSE

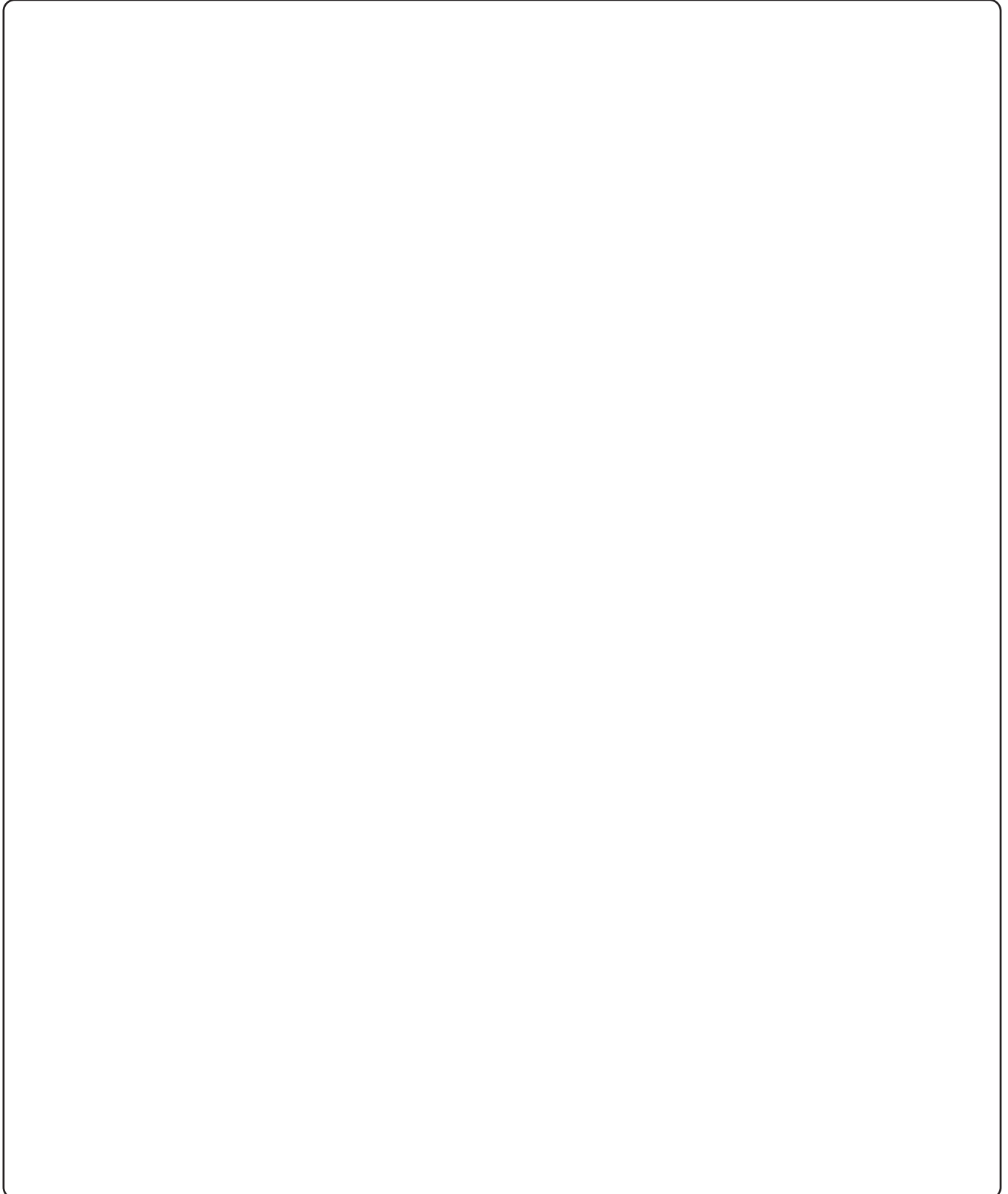
Hände något under det gånga året som behövs förlåtas? Saker, handlingar eller ord, som du fortfarande mår dåligt av? Eller är du arg på dig själv? Skriv ner det här. Gör gott mot dig själv och ge förlåtelse.*

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

ÅRET SOM GÅTT

SLÄPP – LÄMNA BAKOM DIG

Är det något mer du vill säga? Är det något du bör släppa och lämna bakom dig innan du börjar ditt nya år? Gör en teckning eller skriv, tänk sedan på det och släpp det.



ÅRET SOM GÅTT

ÅRET SOM GÅTT I TRE ORD

Välj tre ord som beskriver året som gått.

BOKEN OM MITT ÅR SOM GÅTT

En bok eller en film om ditt senaste år har gjorts. Vilken titel ger du den?

HEJ DÅ! TILL ÅRET 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.

Nu har du avslutat den första delen.

Ta ett djupt andetag.

Ta en paus.

Gillar du YearCompass? Dela det med dina vänner och hjälp oss att nå ännu fler!

<https://yearcompass.com>

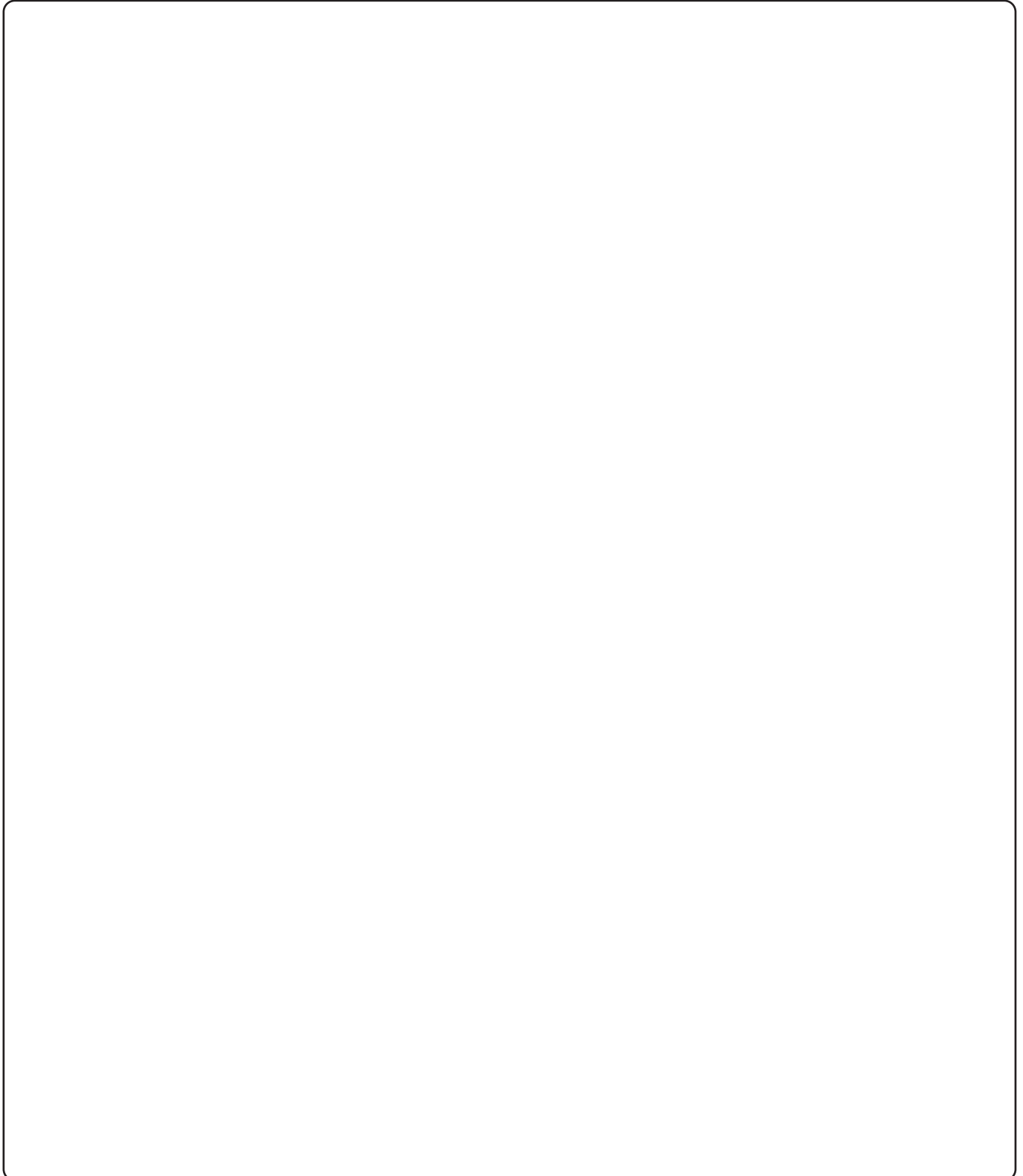
ÅRET SOM KOMMER

2022

ÅRET SOM KOMMER

VÅGA DRÖMMA STORT

Hur ser det kommande året ut för dig? Om allt skulle vara till det bästa - vad händer? Varför kommer ditt nästa år att bli 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

Se över ditt liv och bestäm nästa års mål för varje del av ditt liv. Skriv ner dem - det är det första steget mot att förverkliga dina mål.

PRIVATLIV, FAMILJ

KARRIÄR, STUDIER

VÄNNER, GEMENSKAP

AVSLAPPNING, HOBBYS, KREATIVITET

FYSISK HÄLSA, FITNESS

MENTAL HÄLSA, SJÄLVKÄNNEDOM

VANOR SOM DEFINIERAR DIG

EN BÄTTRE MORGONDAG*

* Vad kommer du att göra nästa år för att förbättra världen?

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 kommer att vara mitt stöd när saker och ting blir jobbiga.

Tre saker som jag kommer att vara modig nog att utforska.

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.

Tre saker jag kommer att göra varje morgon.

Jag kommer att skämma bort mig själv med dessa tre saker.

Jag kommer att besöka de här tre platserna.

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

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

ÅRET SOM KOMMER

SEX MENINGAR OM MITT KOMMANDE ÅR

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

Detta år kommer jag att ta mest energi från...

I år kommer jag att visa mest mod när...

I 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 tänka på när du behöver extra energi så att du kommer ihåg att inte ge upp dina drömmar.

HEMLIG ÖNSKAN

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

GRATTIS, DU HAR PRECIS PLANERAT DITT NÄSTA ÅR!

Ta en bild och dela det med oss genom att använda #yearcompass hashtagen.

ÅRET SOM KOMMER

JAG TROR ATT ALLT ÄR MÖJLIGT DETTA ÅR.

Datum:

underskrift

Gjord med kärlek av ett internationellt team i Budapest, Ungern.

<https://yearcompass.com/se>

Gillar du YearCompass? Dela det med dina vänner och hjälp oss att nå ännu fler!

Om du skulle upptäcka några stavfel, grammatiska misstag eller andra problem,
skriv en rad på webbsidan ovan.

Det här arbetet går under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0
International license.

