

# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

Я ВЕРЮ, ЧТО ВСЁ ВОЗМОЖНО В НОВОМ ГОДУ.

Дата:

Подпись:

---

Сделано с любовью международной командой в Будапеште, Венгрия.

<https://yearcompass.com/ru>

Нравится YearCompass? Поделитесь им с друзьями!

Помогите нам помочь как можно большему количеству людей.

Мы родом из Венгрии, и этот планер является переводом нашего оригинального планера.

Если ты заметишь несуществующие выражения, орфографические или грамматические ошибки, опечатки, пожалуйста, напиши нам об этом на нашем сайте.

---

Содержание планера лицензируется на условиях Creative Commons

Атрибуция — Некоммерческое использование — На тех же условиях 4.0 Всемирная.



# YEARCOMPASS



2023 « | » 2024

# ЗДРАВСТВУЙ

## Что это?

Это YearCompass, точнее говоря, ваш собственный Годовой Компас.

Это буклет, который поможет тебе поразмышлять над прошедшим годом и спланировать следующий. С помощью набора тщательно подобранных вопросов и упражнений YearCompass поможет вам раскрыть закономерности своего поведения и спроектировать для себя отличный год.

Буклет состоит из двух отдельных частей. Первая половина поможет вам проанализировать прошлое, извлечь уроки и отпраздновать уходящий год. А вот вторая половина - о будущем. Вы будете мечтать, планировать и готовиться, чтобы получить от Нового года максимум удовольствия.

## Что мне нужно для заполнения буклета?

Ручка или карандаш, несколько часов непрерывной концентрации и открытый честный ум.

## Могу ли я это сделать в команде?

Конечно, можешь! Собери друзей, распечатайте буклеты для всех и найдите удобное место. Каждый должен заполнить свой YearCompass, но вы можете делать перерывы, чтобы обсудить упражнения и поделиться своими мыслями и чувствами.

Если ты решишь работать в команде, пожалуйста, помни о границах своих товарищей. Каждый должен делиться только тем, чем ему комфортно.

# Год перед тобой

## Мое слово для будущего года

Подбери слово, которое бы символизировало или определяло твой новый год. Это слово будет для тебя источником второго дыхания, чтобы ты не сдавался и не отказывался от своей мечты.

## Секретное желание

Дай волю воображению. Какое секретное желание ты загадаешь на следующий год?

## Поздравляем, ты только что спланировал будущий год!

Сделайте снимок и поделитесь с нами, используя хэштег #yearcompass.

# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

## ШЕСТЬ ПОЖЕЛАНИЙ НА МОЙ БУДУЩИЙ ГОД

В этом году я не буду откладывать в долгий ящик...

В этом году я буду черпать энергию из...

В этом году я буду самым храбрым, когда...

В этом году я скажу „да”, когда...

В этом году я советую себе...

Этот год будет для меня особенным, потому что...

# ПРИГОТОВЬСЯ

---

Соберись.

Подготовь всё необходимое и пространство вокруг себя.

Закрой глаза и глубоко вдохни и выдохни пять раз.

Отпусти любые ожидания.

Начинай, когда почувствуешь, что готов.

# Год минувший

## ПЕРЕЛИСТАЙ СВОЙ КАЛЕНДАРЬ

Посмотри свой прошлогодний календарь, неделя за неделей. Если увидишь важное событие, встречу с друзьями или семьей, или же важную задачу, запиши их здесь.

# Год перед тобой

## ВОЛШЕБНЫЕ ТРОЙКИ НАСТУПАЮЩЕГО ГОДА

Этими тремя вещами я создам уют вокруг себя.

Эти три вещи я буду делать каждое утро.

Три вещи, которыми я буду регулярно баловать себя.

Я побываю в этих трех местах.

Этими тремя способами я буду налаживать и продолжать отношения с самыми близкими людьми.

Этими тремя подарками я отблагодарю себя за успехи.

# Год перед тобой

## Волшебные тройки наступающего года

Эти три вещи я буду любить в себе.

Эти три вещи я готов отпустить и двигаться дальше.

Три вещи, которых я хочу добиться больше всего.

Эти три человека будут моей опорой в тяжёлое время.

Эти три вещи я решусь попробовать.

Этим трём вещам я готов сказать „нет”.

# Год минувший

## Это то, о чём был мой прошедший год

Мы живем в разных, но взаимосвязанных аспектах. Взгляни на области ниже и спроси себя, какие значимые события произошли в каждой из них. Запиши свои ответы.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ, СЕМЬЯ

КАРЬЕРА, ОБУЧЕНИЕ

ДРУЗЬЯ, СООБЩЕСТВО

ОТДЫХ, ХОББИ, ТВОРЧЕСТВО

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ

ПСИХОЛОГИЯ, САМОПОЗНАНИЕ

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ОПИСЫВАЮТ

ЛУЧШЕЕ ЗАВТРА\*

\* Что ты сделал в этом году, чтобы сделать мир лучше, чем он был?

# Год минувший

## Шесть важных моментов из моего прошедшего года

Самое мудрое решение, которое я принял...

Самый большой урок, который я вынес...

Самый крупный мой риск...

Самый большой сюрприз года...

Самая важная вещь, которую я сделал для других...

Самое большое дело, которое я завершил...

# Год перед тобой

## Это то, каким будет мой следующий год

Взгляни на сферы своей жизни и определи свои цели для каждой из них на следующий год. Перенеси свои цели на страницу - это первый шаг к их реализации.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ, СЕМЬЯ

КАРЬЕРА, ОБУЧЕНИЕ

ДРУЗЬЯ, СООБЩЕСТВО

ОТДЫХ, ХОББИ, ТВОРЧЕСТВО

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ

ПСИХОЛОГИЯ, САМОПОЗНАНИЕ

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ТЕБЯ ОПИСЫВАЮТ

ЛУЧШЕЕ ЗАВТРА \*

\* Что вы сделаете в следующем году, чтобы оставить мир в лучшем состоянии, чем сейчас?

# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

## МЕЧТАЙ ПО-КРУПНОМУ

Как выглядит твой предстоящий год? Что будет идеальным развитием событий? Почему этот год будет замечательным? Напиши, нарисуй, освободись от ожиданий и не бойся мечтать.

# ГОД МИНУВШИЙ

---

## ШЕСТЬ ВОПРОСОВ О МОЕМ ПРОШЕДШЕМ ГОДЕ

Чем ты гордишься больше всего?

Какие три человека оказали на тебя наибольшее влияние?

На каких трех людей оказывал наибольшее влияние ты?

Что у тебя не получилось завершить?

Самое лучшее, что ты открыл в себе?

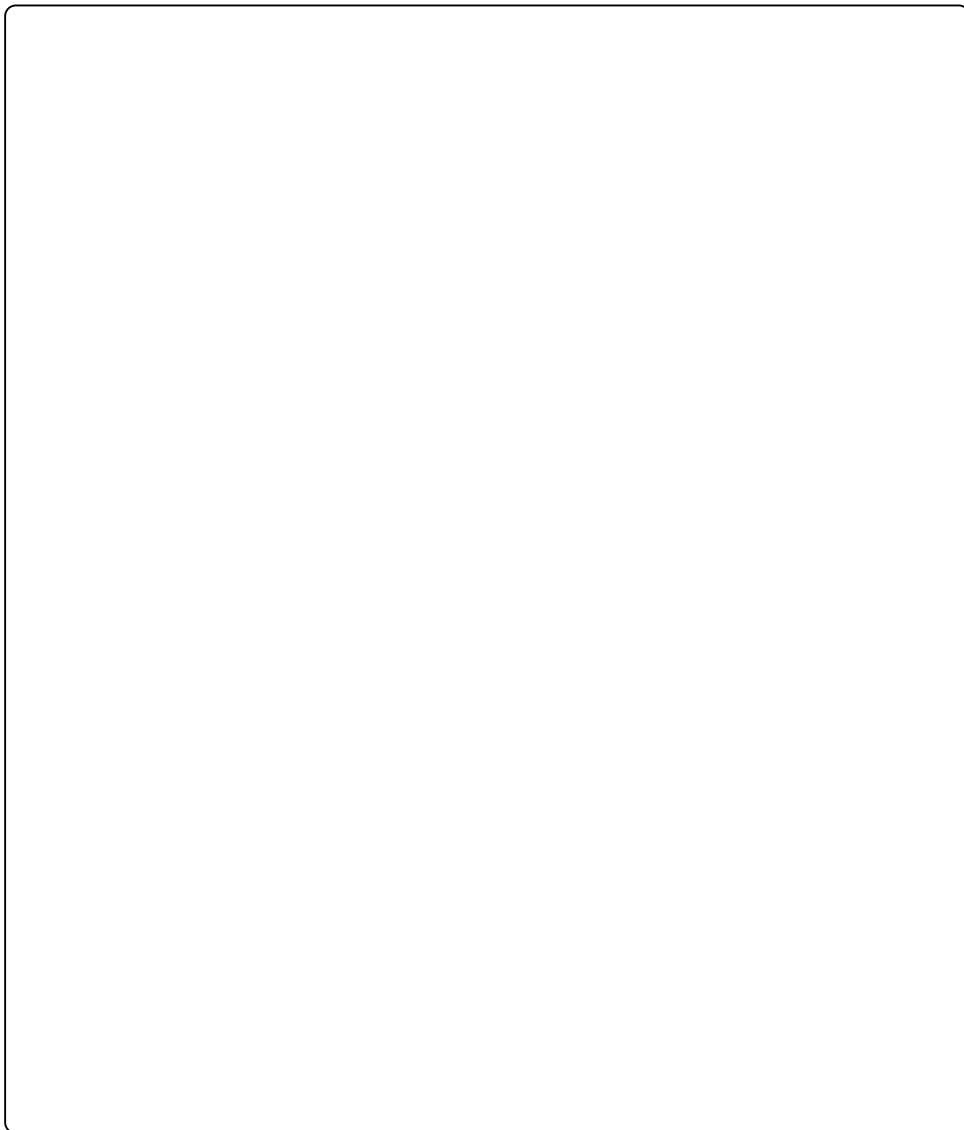
За что ты больше всего благодарен?

# Год минувший

---

## ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ

Опиши свои лучшие, незабываемые и приятные моменты прошедшего года. Нарисуй их на этой странице. Что ты тогда чувствовал? Кто был с тобой? Что вы делали? Какие запахи, звуки или вкусы ты помнишь?



# Год перед тобой

---

2024



# Год минувший

## ПРОШЕДШИЙ ГОД В ТРЁХ СЛОВАХ

Выбери три слова, описывающие твой прошлый год.

## КНИГА МОЕГО ПРОШЛОГО ГОДА

О том, как прошел твой предыдущий год, была написана книга или снят фильм. Как бы ты их назвал?

## ДО СВИДАНИЯ, ПРОШЛЫЙ ГОД!

Если ты хочешь записать что-нибудь ещё, или хочешь с кем-то попрощаться, сделай это сейчас.

## ТЫ ПОДВЁЛ ИТОГИ ПРОШЛОГО ГОДА.

Ты только что закончил первую часть.  
Сделай глубокий вдох.

Отдохни.

Нравится YearCompass? Поделитесь им с друзьями!  
Помогите нам помочь как можно большему количеству людей.

<https://yearcompass.com>

# Год минувший

## ТРИ МОИХ САМЫХ БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Напиши здесь три своих ключевых достижения прошедшего года.

Что ты сделал, чтобы этого достичь?

Кто тебе в этом помог? Каким образом?

## ТРИ САМЫХ БОЛЬШИХ ИСПЫТАНИЯ

Напиши здесь три своих величайших испытания прошедшего года.

Кто или что помогли тебе справиться с этими испытаниями?

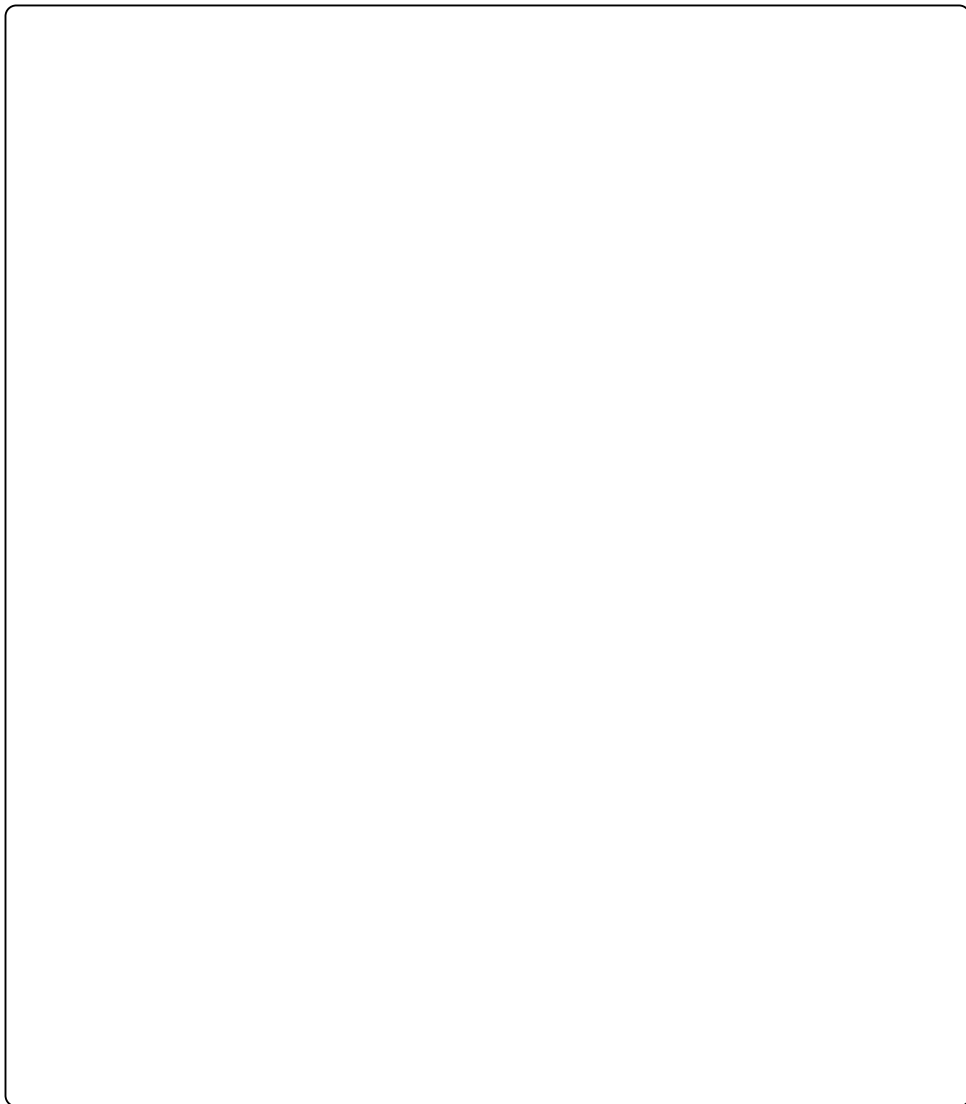
Что ты узнал о себе, проходя через эти испытания?

# Год минувший

---

## ПРОЩЕНИЕ

Случалось ли в прошлом году что-нибудь такое, за что можно было бы уже простить? Какие-то поступки или слова, которые всё ещё мучают тебя? Может быть, ты зол за что-то на себя самого? Запиши это. Будь добр к себе и прости.\*



\* Если ты ещё не готов простить, всё равно напиши об этом. Кто знает, слова могут творить чудеса.

# Год минувший

---

## ОСВОБОЖДЕНИЕ

Есть ли что-то ещё, что рвётся наружу? Что-то, от чего тебе нужно освободиться перед началом нового года? Запиши это или нарисуй, обдумай — и отпусти.

