

YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

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.

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(а).

Год минувший

ПЕРЕЛИСТАЙ СВОЙ КАЛЕНДАРЬ

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

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(а) 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(а)...

Самый большой урок, который я вынес(ла)...

Самый крупный мой риск...

Самый большой сюрприз года...

Самая важная вещь, которую я сделал(а) для других...

Самое большое дело, которое я завершил(а)...

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(а) наибольшее влияние ты?

Что у тебя не получилось завершить?

Самое лучшее, что ты открыл(а) в себе?

За что ты больше всего благодарен(а)?

Год минувший

Лучшие моменты

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

Год минувший

Три моих самых больших достижения

Напиши здесь три своих ключевых достижения прошедшего года.

Что ты сделал(а), 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(а) 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(а) 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.

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(а)?

ДО СВИДАНИЯ, ПРОШЛЫЙ ГОД!

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

ТЫ ПОДВЕЛ(А) ИТОГИ ПРОШЛОГО ГОДА.

Ты только что закончил(а) первую часть.
Сделай глубокий вдох.

Отдохни.

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

<https://yearcompass.com>

Год ПЕРЕД ТОБОЙ

2025

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 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 ты сделаешь в следующем году, чтобы оставить мир в лучшем состоянии, чем сейчас?

Год перед тобой

Волшебные тройки наступающего года

Эти три вещи я буду любить в себе.

Эти три вещи я готов(а) 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(а) сказать „нет”.

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

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...

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(А) БУДУЩИЙ ГОД!

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

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.

