

ELŐTTED

AZ

ÉV



2016 « | » 2017

# ÉVRENDEZŐ FÜZET

---

## MI EZ?

Az évrendező füzet abban segít Téged, hogy lezárhasd a mögötted álló, és nyugodtan megtervezhesd a következő évedet.

## MIÉRT JÓ EZ NEKEM?

Az évrendezés egy jó szokás. Segítségével tudatosíthatod magadban sikereidet, bánataidat, és rácsodálkozhatasz, mennyi minden történhet egy év alatt. A múltadból tanulva tervezheted meg a jövődet, hogy ne ess időről időre ugyanazokba a csapdákbába, és a kezedben tudhasd saját életed irányítását.

## MIRE LESZ SZÜKSÉGEM?

### I. VÁLTOZAT (MAGÁNYOS)

- legalább egy óra zavartalan nyugalomra (a következő év megtervezéséhez)
- legalább három óra zavartalan nyugalomra (a visszatekintéshez)
- a mögötted álló év naptárára
- erre a füzetre, kinyomtatva
- őszinteségre és nyitottságra
- a legkedvesebb íróeszközödre

### 2. VÁLTOZAT (TÁRSASÁGI)

- egy inspiratív társaságra (2-10 fő)
- legalább négy óra közös alkotásra szánt időre
- a mögötted álló év naptárára
- erre a füzetre, kinyomtatva
- őszinteségre és nyitottságra
- a legkedvesebb íróeszközödre

# KÉSZÜLJ FEL

---

Érkezz meg.  
Kapcsolj be halk zenét.  
Készíts magadnak egy forró italt.

Engedd el az összes elvárásodat.

Ha készen állsz, indulhatunk.

# AZ ELMÚLT ÉV

---

## NAPTÁRLAPOZGATÁS

Vedd elő az előző éves naptáradat, és lapozd végig hétről hétre. Ha valami fontos eseményt, találkozást, tennivalót láatsz, írd föl erre a lapra.

# AZ ELMÚLT ÉV

---

## ERRŐL SZÓLT AZ ELŐZŐ ÉVEM

Mi volt számodra meghatározó az elmúlt évben az alábbi területeken\*? Mely történések voltak a legfontosabbak? Foglald össze néhány szóban.

CSALÁD, MAGÁNÉLET

MUNKA, EGYETEM, HIVATÁS

KÖRÜLMÉNYEK (LAKÁS, TÁRGYAK)

PIHENÉS, KIKAPCSOLÓDÁS, ALKOTÁS

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG

FIZIKAI, TESTI

MENTÁLIS, SZELLEMI

ÉRZELMI, SPIRITUÁLIS

PÉNZÜGYI

BAKANCSLISTA\*\*

\* Minden terület alatt pontosan azt értsd, amit Neked jelent. Szándékosan nincsenek definícióink.

\*\* Amennyiben sikerült elérned valamit ebben az évben, amit mindig is szeretnél volna.

# AZ ELMÚLT ÉV

---

## HAT MONDAT AZ ELŐZŐ ÉVEMRŐL

A legbölcsebb döntés, amelyet meghoztam...

A legnagyobb lecke, amelyet megtanultam...

A legnagyobb kockázat, amelyet vállaltam...

A legnagyobb meglepetés az előző évemben...

A legfontosabb dolog, amit másokért tettem...

A legnagyobb dolog, amelyet befejeztem...

# AZ ELMÚLT ÉV

---

## HAT KÉRDÉS AZ ELŐZŐ ÉVEMRŐL

Mire vagy a legbüszkébb?

Ki az a három ember, aki a legnagyobb hatással volt rád?

Ki az a három ember, akire a legnagyobb hatással voltál?

Mi az a dolog, amit nem sikerült befejezned?

Mi a legjobb dolog, amit fölfedeztél magadban?

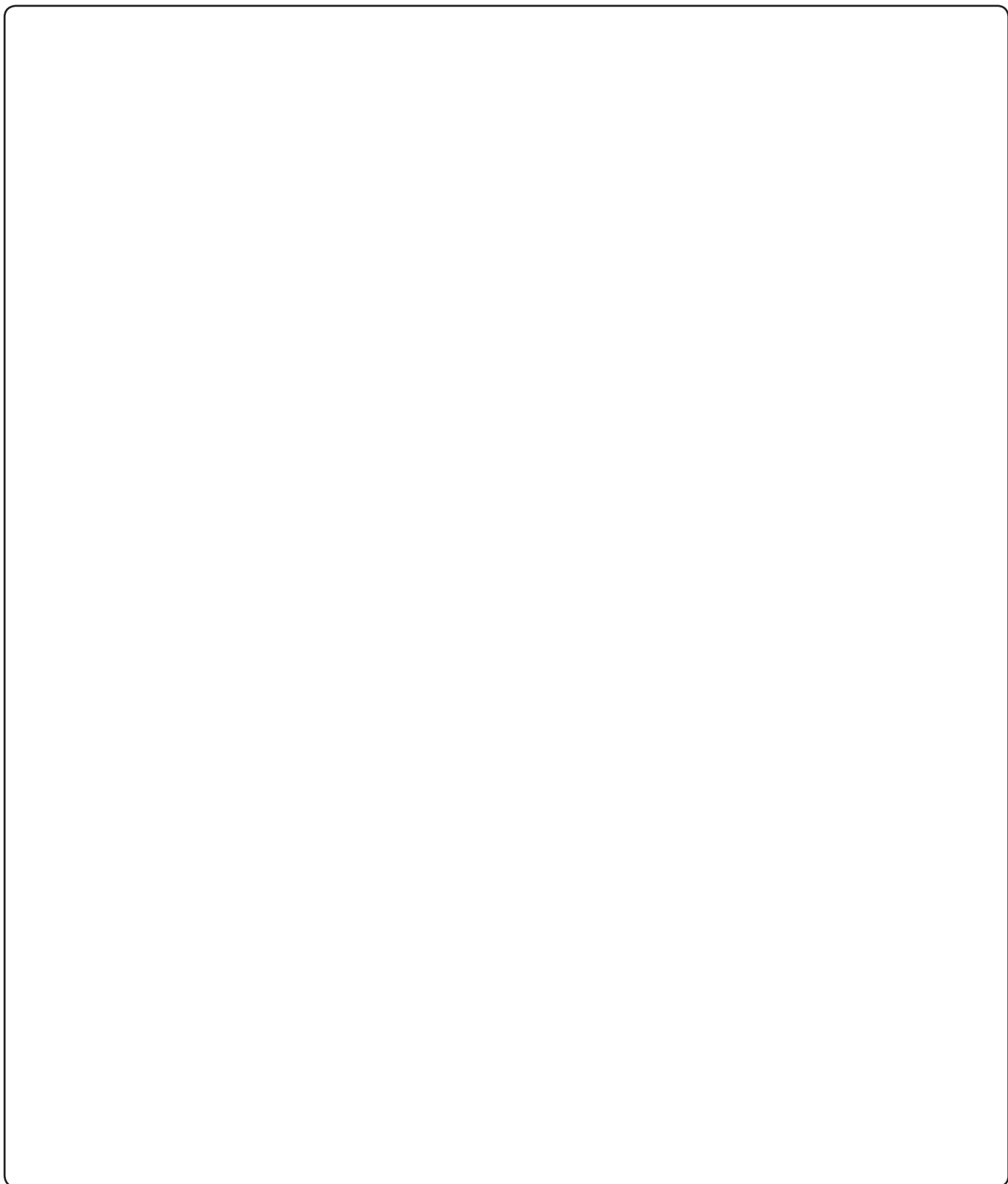
Mi az, amiért leginkább hálás vagy?

# AZ ELMÚLT ÉV

---

## A LEGSZEBB PILLANATOK

Idézd föl az elmúlt éved legszebb, legörömtelibb, legemlékezetesebb pillanatait. Rajzold le ezeket erre a lapra. Mit éreztél? Ki volt ott veled? Mit csináltatok? Milyen illatokra emlékszel? Milyen érzések voltak benned?





# AZ ELMÚLT ÉV

---

## A HÁROM LEGNAGYOBB SIKEREM

Írd ide az elmúlt éved három legnagyobb sikerét.

Mit tettél azért Te, hogy ezeket a sikereidet elérd?

Kik és hogyan segítettek abban, hogy ezeket a sikereidet elérd?

## A HÁROM LEGNAGYOBB KIHÍVÁSOM

Írd ide az elmúlt éved három legnagyobb kihívását.

Ki vagy mi segített abban, hogy ezeket a kihívásokat legyőzd?

Mit tanultál ezekkel a kihívásokkal való megbirkózás közben magadról?

# AZ ELMÚLT ÉV

---

## MEGBOCSÁTÁS

Történt-e bármi az elmúlt évben, ami miatt még meg kell bocsátanod bárkinek? Rosszul esett valamilyen tett, szó, cselekedet? Esetleg magadra haragszol még valami miatt? Írd le erre a lapra, aztán tégy jót magaddal, és bocsáss meg\*.

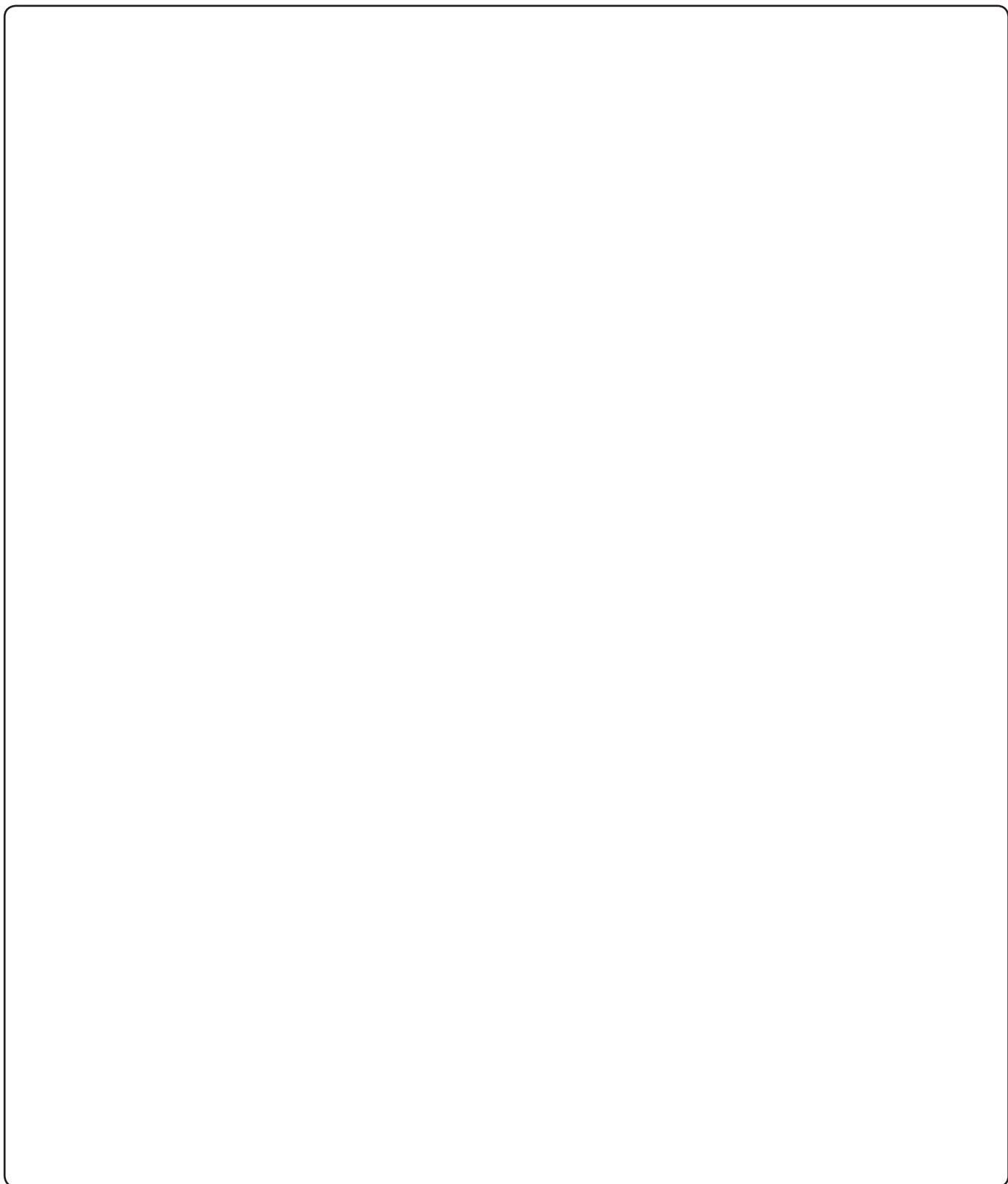
\* Ha úgy érzed, még nem állsz készen erre, akkor is írd le. Ez sokszor csodákra képes.

# AZ ELMÚLT ÉV

---

## ELENGEDÉS

Mit kell még kimondanod, hogy lezárhasd a mögötted álló évet? Melyek azok a dolgok, amelyeket még el kell engedned, hogy belevághass a következő évbe? Írj vagy rajzolj, aztán nézz rájuk, és engedd el mind.



# AZ ELMÚLT ÉV

---

## AZ ELMÚLT ÉVEM HÁROM SZÓBAN

Válaszd ki az elmúlt éved három szavát.

## AZ ELMÚLT ÉVEM KÖNYVE

Könyv készült a tavalyi évedből\*. Írd le a címét.

\* Lehet, hogy rosszul emlékszünk, és a Tiédből film készült. Bocsánat.

## BÚCSÚ AZ ELMÚLT ÉVEDTŐL

Ha maradt még valami, amit leírnál, vagy van még valaki, akitől elköszönnél, tedd meg most.

## VÉGEZTÉL AZ ELMÚLT ÉVEDDEL.

Végeztél az előző éved lezárásával.  
Nagy levegő.

Pihenj egy kicsit.

# ELŐTTED AZ ÉV

---

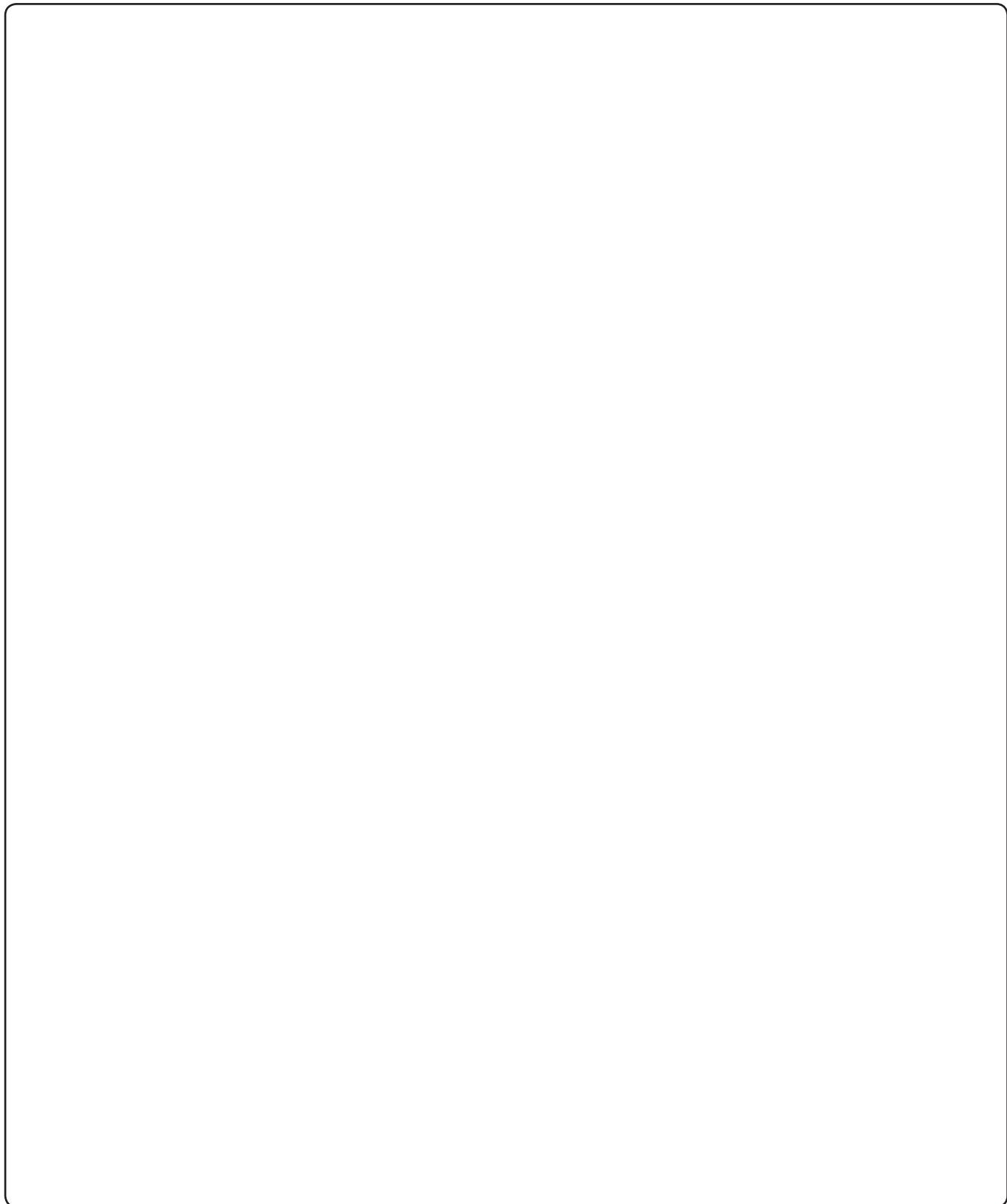
2017

# ELŐTTED AZ ÉV

---

## ÁLMODJ NAGYOT

Hogy néz ki az előtted álló év? Mi minden történhet ideális esetben? Mitől lesz jó? Rajzolj, írd, szabadulj meg az elvárásoktól, és álmodj bátran.



# ELŐTTED AZ ÉV

---

## ERRŐL SZÓL A KÖVETKEZŐ ÉVEM

Mi legyen számodra meghatározó az előtted álló évben az alábbi területeken\*? Mely történések lesznek a legfontosabbak? Foglald össze néhány szóban.

CSALÁD, MAGÁNÉLET

MUNKA, EGYETEM, HIVATÁS

KÖRÜLMÉNYEK (LAKÁS, TÁRGYAK)

PIHENÉS, KIKAPCSOLÓDÁS, ALKOTÁS

BARÁTOK, KÖZÖSSÉG

FIZIKAI, TESTI

MENTÁLIS, SZELLEMI

ÉRZELMI, SPIRITUÁLIS

PÉNZÜGYI

BAKANCSLISTA\*\*

\* Továbbra sincsenek egzakt definícióink, értsd úgy, ahogy értened kell.

\*\* Ide kerülnek azok a dolgok, amelyeket egyszer szeretnél megvalósítani.

# ELŐTTED AZ ÉV

---

## MÁGIKUS HÁRMASOK A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Ezt a három dolgot fogom magamban szeretni.

Ez a három dolog érett meg arra, hogy elengedjem.

Ezt a három dolgot szeretném a legjobban elérni.

Erre a három emberre tudok majd a nehéz pillanatokban támaszkodni.

Ezt a három újdonságot merem majd fölfedezni.

Erre a három dologra lesz erőm nemet mondani.



# ELŐTTED AZ ÉV

---

## MÁGIKUS HÁRMASOK A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Ezzel a három dologgal teszem otthonosabbá a környezetem.

Ezt a három dolgot minden reggel megcsinálom.

Ezzel a három dologgal kényeztetem a testemet rendszeresen.

Erre a három helyre látogatok el.

Ezen a három módon kapcsolódom többet a szeretteimhez.

Ezzel a három ajándékkal jutalmazom a sikereimet.

# ELŐTTED AZ ÉV

---

## HAT MONDAT A KÖVETKEZŐ ÉVEMRŐL

Ebben az évben azt nem halogatom tovább, hogy...

Ebben az évben abból merítem majd a legtöbb erőt, hogy...

Ebben az évben akkor leszek a legbátrabb, amikor...

Ebben az évben akkor fogok igent mondani, ha...

Erre az évre azt tanácsolom magamnak, hogy...

Ez az év számomra azért lesz különleges, mert...

# ELŐTTED AZ ÉV

---

## AZ ÉN SZAVAM A KÖVETKEZŐ ÉVRE

Válassz magadnak egy szót a következő évre. Ez ad majd erőt, hogy ne add föl álmaidat, ebbe tudsz majd kapaszkodni, ha kell egy kis energia. Ez a szó jellemzi az előtted álló évet.

## TITKOS KÍVÁNSÁG

Engedd teljesen szabadon a fantáziád. Mi a titkos kívánságod az előtted álló esztendőre?

VÉGEZTÉL AZ ÉVRENDEZÉSSEL.

Ha készítesz fotót a füzet kitöltéséről, használd nyugodtan a következő hashtaget:

*#yearcompass*

# ELŐTTED AZ ÉV

---

HISZEM, HOGY IDÉN MINDEN SIKERÜLHET.

Kelt:

aláírás

---

Készítették a YearCompass és a Láthatatlan Egyetem önkéntesei.

*Békéssy László, Csúth Zsófia, Freisinger Ádám, P. Tóth András,  
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Vigh István.*

<http://yearcompass.com/hu>

---

Ha szeretnél valakinek Évrendező füzetet ajándékozni  
(és ezzel támogatni az ügyünket), látogass el erre a linkre:

<http://yearcompass.com/gift>

---

*Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!*

A tartalomra a Creative Commons  
Nevezd meg! - Ne add el! - Így add tovább! 4.0 Nemzetközi licence érvényes.

