

BIR
SONRAKI
YIL



2019 « | » 2020

YEAR PLANNING BOOKLET

BU NEDİR?

Bu kitapçık geçmiş yılınızı gözden geçirmenize ve önünüzdeki yılı planlamaıza yardımcı olacak.

BU NE İŞİME YARAYACAK?

Yılınızı planlamak güzel bir alışkanlıktır. Başarılarınızın ve acılarınızın daha çok farkında olmanıza yardımcı olur ve sadece bir yıl içinde ne çok şey yaşanabildiğini farketmenizi sağlar. Geçmişinizden öğrenerek geleceğinizi aynı hataları tekrarlamayacak şekilde planlayabilirsiniz ve kendi hayatınızda daha kontrollü hissedebilirsiniz.

NEYE İHTİYACIM VAR?

1. MODEL (YALNIZ KURT MODELİ)

- aralıksız en az üç saat süre (geçmiş gözden geçirmek için)
- aralıksız en az bir saat süre (yılı planlamak için)
- geçmiş yılın takvimi
- bu kitapçığın basılı bir versiyonu
- dürüstlük ve açıklık
- en sevdiğiniz kalemlerden seçiminiz

2. MODEL (GRUP MODELİ)

- ilham verici bir grup insan (2-10 kişi)
- en az dört saatlik yaratıcı süre
- geçmiş yılın takvimi
- bu kitapçığın basılı bir versiyonu
- dürüstlük ve açıklık
- en sevdiğiniz kalemlerden seçiminiz

HAZIRLAN

Buraya gel.
Rahatlatıcı bir müzik aç.
Kendine sıcak bir içecek koy.

Tüm beklentilerini bırak.

Hazır olduğunda başla.

GEÇMİŞ YIL

TAKVİMİNİZİ GÖZDEN GEÇİRMEK

Geçmiş yılın takvimini hafta hafta gözden geçirin. Eğer önemli bir etkinlik, aile ya da arkadaşlarla bir buluşma, veya önemli bir görev görürsen, buraya yaz.

GEÇMİŞ YIL

GEÇMİŞ YILIM BUNLARLA İLGİLİYDİ

Geçmiş yılda bu alanlarda neler senin için en önemliydi*? Hangi olaylar ya da yaşananlar en belirgindi? Kısaca özetle.

ÖZEL HAYAT VE AİLE

İŞ, OKUL, KARIYER

SAHIP OLUNANLAR (EV, EŞYALAR)

RAHATLAMA, HOBİLER, YARATICILIK

ARKADAŞLAR, TOPLULUK

SAĞLIK, SPOR

ZİHİNSEL

DUYGUSAL, RUHSAL

PARASAL DURUM

DİLEK LİSTESİ (BUCKET LIST)**

* Bu unsurlar senin için önemli olan hereyse odur. Özellikle bir tanım yok.

** Eğer bu yıl her zaman istediğiniz bir şeyi gerçekleştirdiyse

GEÇMİŞ YIL

GEÇMİŞ YILIM HAKKINDA ALTI CÜMLE

Verdiğim en bilgece karar...

Öğrendiğim en büyük ders...

Aldığım en büyük risk...

Yılın en büyük sürprizi...

Başkaları için yaptığım en önemli şey...

Tamamladığım en büyük şey...

GEÇMİŞ YIL

GEÇEN YILIM HAKKINDA ALTI SORU

En çok gurur veren şey ne?

Seni en çok etkileyen üç kişi kim?

En çok etkilediğin üç kişi kim?

Başaramadığın neydi?

Kendin hakkında keşfettiğin en güzel şey ne?

En çok şükür duyduğun şey ne?

GEÇMİŞ YIL

EN İYİ ANLAR

Geçen yıldan en güzel, en akılda kalıcı, coşkulu anları anlat. Onları bu kağıda çiz. Nasıl hissettin? Yanında kim vardı? Ne yapıyordun? Ne tür kokular, sesler, ya da tatlar hatırlıyorsun?

GEÇMİŞ YIL

EN BÜYÜK ÜÇ BAŞARIM

Geçen yıldaki en büyük üç başarını yaz.

Bunları başarmak için ne yaptın?

Bunları başarmana kim yardım etti? Nasıl?

EN BÜYÜK ÜÇ MÜCADELEM

Geçen yıldaki en büyük üç mücadeleni yaz.

Bu zorlukları aşmakta kim ya da ne yardım etti?

Bu zorlukları aşarken kendin hakkında ne öğrendin?

GEÇMİŞ YIL

AFFETMEK

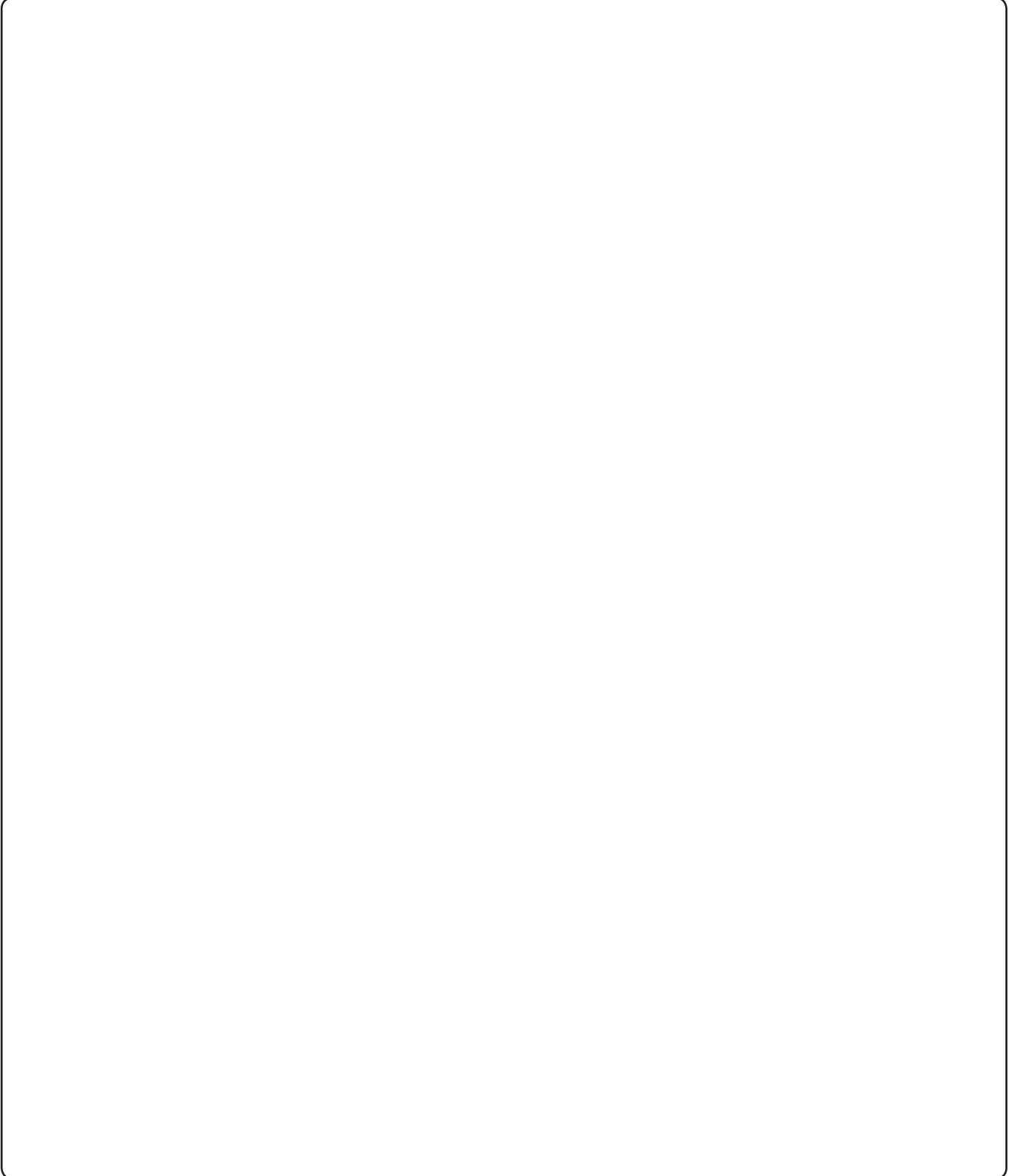
Geçen yılda hala affedilmesi gereken herhangi bir şey oldu mu? Sana kötü hissettiren davranışlar ya da sözler? Veya kendine kızgın mısın? Buraya yaz. Kendine bir iyilik yap ve affet.*

* Eğer henüz affetmek için hazır hissetmiyorsan bile yine de yaz. Harikalar yaratabilir.

GEÇMİŞ YIL

BIRAKMAK

Söylemeye ihtiyaç duyduğun başka bir şey var mı? Gelecek yılına başlamadan önce bırakman gereken herhangi bir şey? Çiz ya da yaz, sonra biraz düşün, ve hepsini bırak gitsin.



GEÇMİŞ YIL

ÜÇ KELİMEYLE GEÇEN YIL

Geçen yılını tanımlayan üç kelime seç

GEÇEN YILIMIN KİTABI

Geçen yılınla alakalı bir kitap yapıldı*. Başlığını yaz.

* Yanlış biliyorsak ve seninki bir film yapıldıysa çok özür dileriz.

GEÇEN YILINA ELVEDA

Eğer yazmak istediğin herhangi bir şey kaldıysa, ya da vedalaşmak istediğin herhangi biri, şimdi yap.

GEÇEN YILLA İŞİN BİTTİ.

İlk kısmı bitirdin.

Derin bir nefes al.

Biraz dinlen.

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<http://yearcompass.com/support>

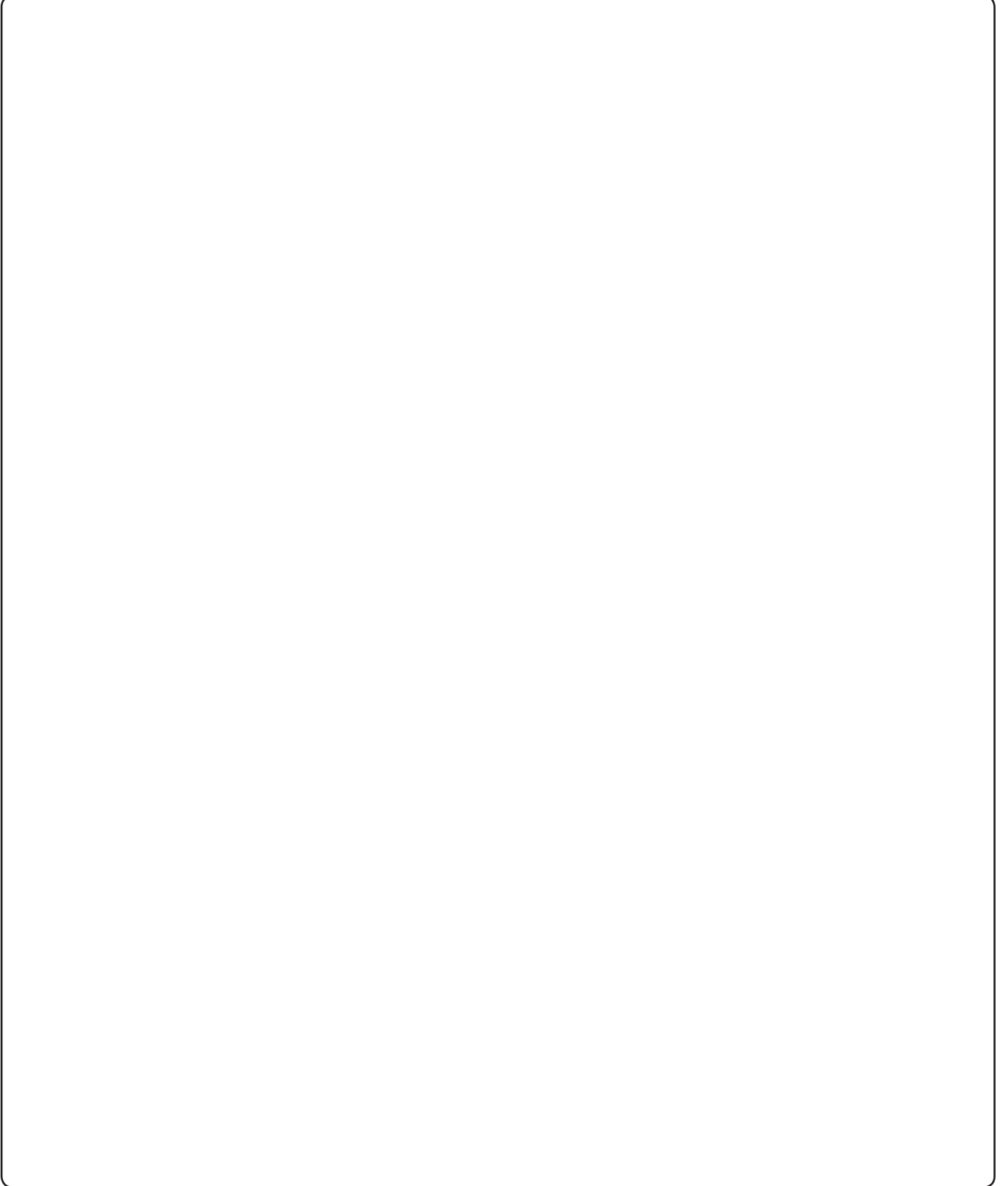
GELECEK YIL

2020

GELECEK YIL

BÜYÜK HAYALLER KURMAYA CESARET ET

Gelecek yıl neye benziyor? İdeal durumda neler olacak? Bu neden harika olacak? Yaz, çiz, beklentilerini bırak gitsinler ve hayal kurmaya cesaret et.



GELECEK YIL

GELECEK YILIM BUNLARLA İLGİLİ OLACAK

Aşağıdaki alanlarda önündeki yılın en önemli unsurları neler, belirle*. Hangi olaylar en önemli olacak? Kısaca özetle.

ÖZEL HAYAT VE AİLE

İŞ, OKUL, KARIYER

SAHIP OLUNANLAR (EV, EŞYALAR)

RAHATLAMA, HOBİLER, YARATICILIK

ARKADAŞLAR, TOPLULUK

SAĞLIK, SPOR

ZİHİNSEL

DUYGUSAL, RUHSAL

PARASAL DURUM

DİLEK LİSTESİ (BUCKET LIST)**

* Hala kesin tanımlarımız yok, kendi kararın.

** Burası eninde sonunda gerçekleştirmek istediğin hedefleri sıralayabileceğin yer.

GELECEK YIL

GELECEK YIL İÇİN SİHIRLİ ÜÇLEMELER

Kendi hakkımda bu üç şeyi seveceğim.

Bu üç şeyi bırakmaya hazırım.

En çok bu üç şeyi başarmak istiyorum.

Zor zamanlarımda en çok bu üç kişi beni ayakta tutan dayanaklarım olacak.

Bu üç şeyi keşfetmeye cesaret edeceğim.

Bu üç şeye hayır demeye gücüm olacak.

GELECEK YIL

GELECEK YIL İÇİN SİHIRLI ÜÇLEMELER

Bu üç şeyle etrafımı sıcak ve samimi bir hale getireceğim.

Bu üç şeyi her sabah yapacağım.

Bu üç şeyle düzenli olarak kendimi şımartacağım.

Bu üç yeri ziyaret edeceğim.

Sevdiğim insanlarla bu üç şekilde bağ kuracağım.

Başarılarımda kendimi bu üç şeyle ödüllendireceğim.

GELECEK YIL

GELECEK YIL İLE İLGİLİ ALTI CÜMLE

Bu yıl artık ,ı ertelemeyeceğim.

Bu yıl en çok ,dan enerji alacağım.

Bu yıl olduğu zaman en cesur olacağım.

Bu yıl olduğunda evet diyeceğim.

Bu yıl kendime tavsiye ediyorum.

Bu yıl benim için özel olacak çünkü...

GELECEK YIL

GELECEK YIL İÇİN KELİMEM

Gelecek yılı simgeleyen ve tanımlayan bir kelime seç. Fazladan enerjiye ihtiyacın olduğunda bu kelimeye bakabilirsin, böylece hayallerinden vazgeçmemeyi hatırlarsın.

GIZLI DILEK

Zihnini serbest bırak. Gelecek yıl için gizli dileğin nedir?

YILINI PLANLAMAYI BITİRDİN.

Eğer kitapçığı doldururken fotoğraf çektiysen, şu etiketi kullanabilirsin:

#yearcompass

GELECEK YIL

BU YIL HER ŞEYİN MÜMKÜN OLDUĞUNA INANIYORUM.

Tarih:

imza

YearCompass ve Invisible University International
gönüllüleri tarafından hazırlanmıştır.

Çevirmenler: Nesibo

<http://yearcompass.com/tr>

Biz yerli Macarlarız ve bu kitapçık orjinal çalışmamızın çevirisidir.
Eğer imla ve gramer hataları ya da olmayan ifadeler farkederseniz
yukarıdaki internet sitesinden bize haber vermenizi rica ederiz.

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<http://yearcompass.com/support>

Bu çalışma Creative Commons
Alıntı-Gayriticari-LisansDevam 4.0 Uluslararası ile lisanslanmıştır.

