

ГОД  
ПЕРЕД  
ТОБОЙ



2018 « | » 2019

# Годовой планер

---

## Что это?

Этот планер поможет тебе подвести итоги прошлого года и запланировать твой новый год.

## Что мне это даст?

Составление планов на новый год — хорошая привычка. Она поможет тебе зафиксировать все успехи и неудачи и осознать, как много всего может произойти за один лишь год. Знание ошибок прошлого помогает планировать свое будущее так, чтобы не повторять их и лучше управлять своей жизнью.

## Что для этого понадобится?

### 1 ВАРИАНТ (ВАРИАНТ ВОЛКА-ОДИНОЧКИ)

- хотя бы 3 часа свободного времени (чтобы подвести итоги)
- хотя бы 1 час свободного времени (чтобы запланировать год)
- календарь на прошлый год
- печатная версия планера
- искренность и открытость
- набор твоих любимых ручек

### 2 ВАРИАНТ (ВАРИАНТ ДЛЯ ГРУППЫ)

- компания для вдохновения (от 2 до 10 человек)
- хотя бы 4 часа свободного времени для творчества
- календарь на прошлый год
- печатная версия планера
- искренность и открытость
- набор твоих любимых ручек

# ПРИГОТОВЬСЯ

---

Соберись.  
Включи расслабляющую музыку.  
Приготовь себе теплый напиток.

Отпусти все свои ожидания.

Начинай, когда будешь готов.

# ПРОШЛЫЙ ГОД

---

## ПЕРЕПРОСМОТР ТВОЕГО КАЛЕНДАРЯ

Просмотри свой прошлогодний календарь, неделю за неделей. Если ты увидел важное событие, встречу с друзьями, семьей или важную задачу, запиши ее здесь.

# ПРОШЛЫЙ ГОД

---

## ВОТ О ЧЕМ БЫЛ МОЙ ПРОШЛЫЙ ГОД

Что для тебя было самым важным в указанных сферах в прошлом году\*? Какие события были самыми значимыми? Подведи краткий итог.

СЕМЬЯ И ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

РАБОТА, УЧЕБА, ПРОФЕССИЯ

ДОМ И СОБСТВЕННОСТЬ

ОТДЫХ, ХОББИ, ТВОРЧЕСТВО

ДРУЗЬЯ И ОБЩЕСТВО

ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ

ДУХОВНОСТЬ

ЭМОЦИИ

ФИНАНСЫ

СПИСОК ЖЕЛАНИЙ\*\*

\* Понимание сфер определяется тем, что важно для тебя. Мы специально не написали определения.

\*\* В случае, если ты достиг в этом году того, чего ты хотел.

# ПРОШЛЫЙ ГОД

---

## ШЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЙ О МОЕМ ПРОШЛОМ ГОДУ

Самое мудрое решение, которое я принял...

Самый большой урок, который я вынес...

Самый крупный риск...

Самый удивительный сюрприз года...

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

Самый значимый поступок, который я сделал...

# ПРОШЛЫЙ ГОД

---

## ШЕСТЬ ВОПРОСОВ О МОЕМ ПРОШЛОМ ГОДУ

Чем ты гордишься больше всего?

Какие три личности на тебя оказывали наибольшее влияние?

На каких трех людей ты оказывал наибольшее влияние?

Что у тебя не получилось завершить?

Самое лучшее, что ты открыл в себе?

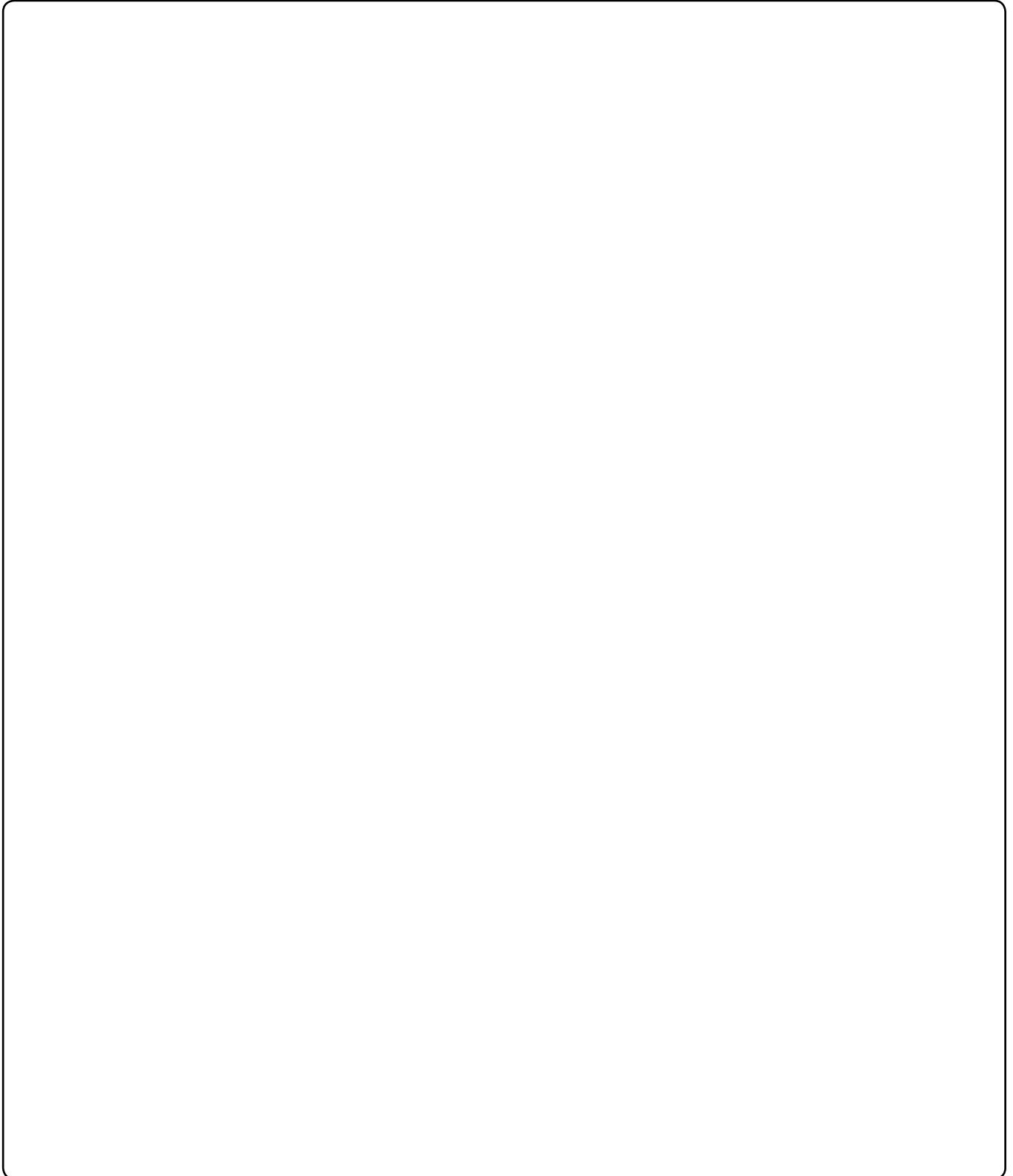
За что ты больше всего благодарен?

# ПРОШЛЫЙ ГОД

---

## ЛУЧШИЕ МОМЕНТЫ

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





# ПРОШЛЫЙ ГОД

---

## ТРИ САМЫХ БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Напиши здесь свои три ключевых достижения прошлого года.

Что ты сделал, чтобы этого достичь?

Кто тебе в этом помог? Как?

## ТРИ САМЫХ БОЛЬШИХ ИСПЫТАНИЯ

Напиши здесь твои три величайших испытания прошлого года.

Кто или что помогло тебе преодолеть эти испытания?

Что ты узнал о себе, преодолевая эти испытания?

# ПРОШЛЫЙ ГОД

---

## ПРОЩЕНИЕ

Случалось ли в прошлом году что-нибудь такое, за что уже пора простить? Есть какие-то поступки или слова, которые мучают тебя? Может, ты зол за что-то на себя? Запиши это. Сделай для себя что-нибудь хорошее и прости себя.\*

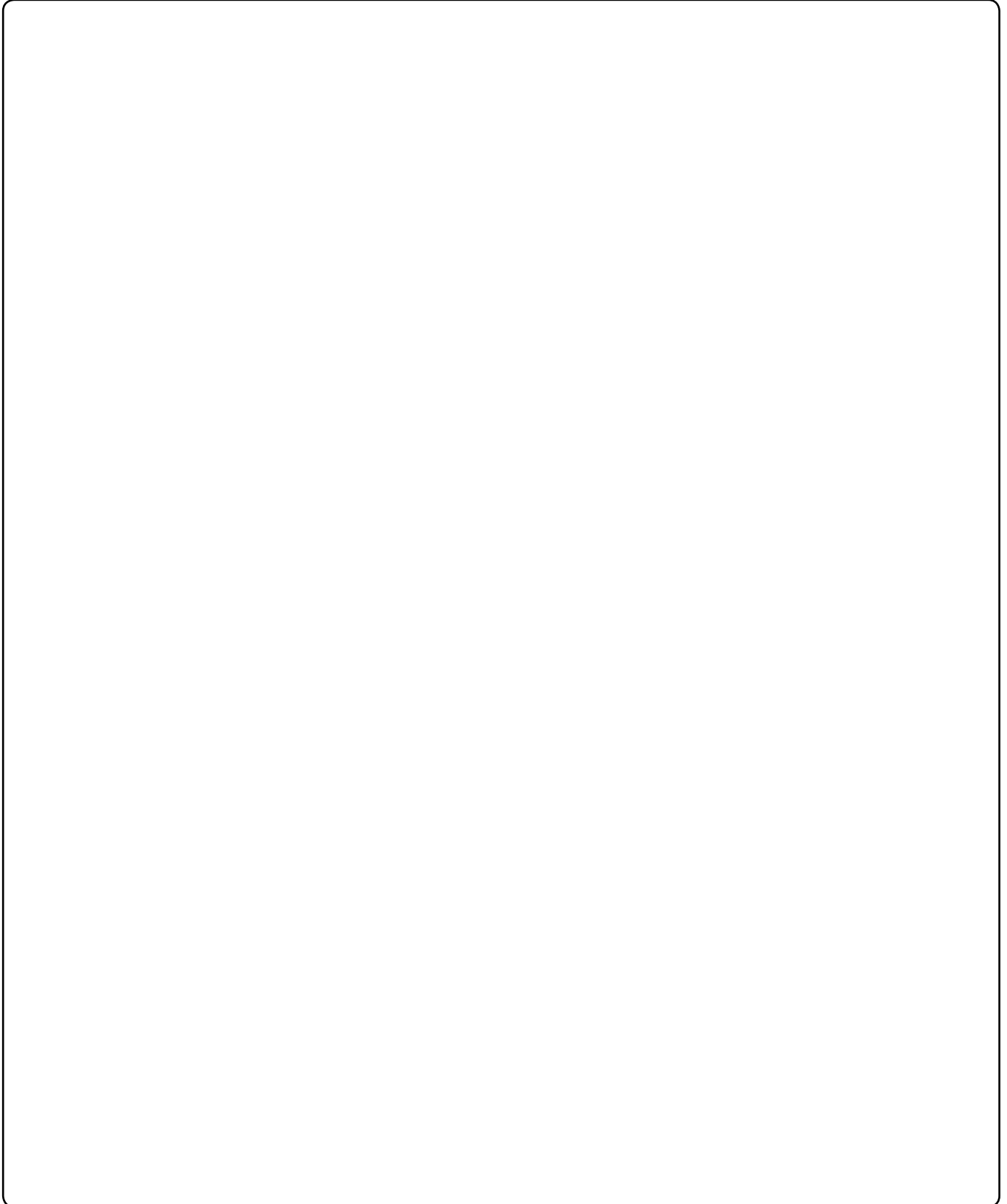
\* Если ты ещё не готов простить, все равно оставь об этом запись. Заметки тоже творят чудеса.

# ПРОШЛЫЙ ГОД

---

## ОСВОБОЖДЕНИЕ

Хочется высказаться? Есть что-то, от чего тебе нужно освободиться перед началом нового года? Запиши это или нарисуй, подумай об этом и освободись от этого.



# ПРОШЛЫЙ ГОД

---

## ПРОШЛЫЙ ГОД В ТРЁХ СЛОВАХ

Выбери три слова, описывающие твой прошлый год.

## КНИГА МОЕГО ПРОШЛОГО ГОДА

Вышла книга о твоём прошлом годе\*. Придумай ее название.

\* Извини, если мы неправы, и это фильм, а не книга.

## ДО СВИДАНИЯ, ПРОШЛЫЙ ГОД!

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

## ТЫ ПОДВЕЛ ИТОГИ ПРОШЛОГО ГОДА.

Ты только что закончил первую часть.

Сделай глубокий вдох.

Отдохни.

---

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

<http://yearcompass.com/support>

# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

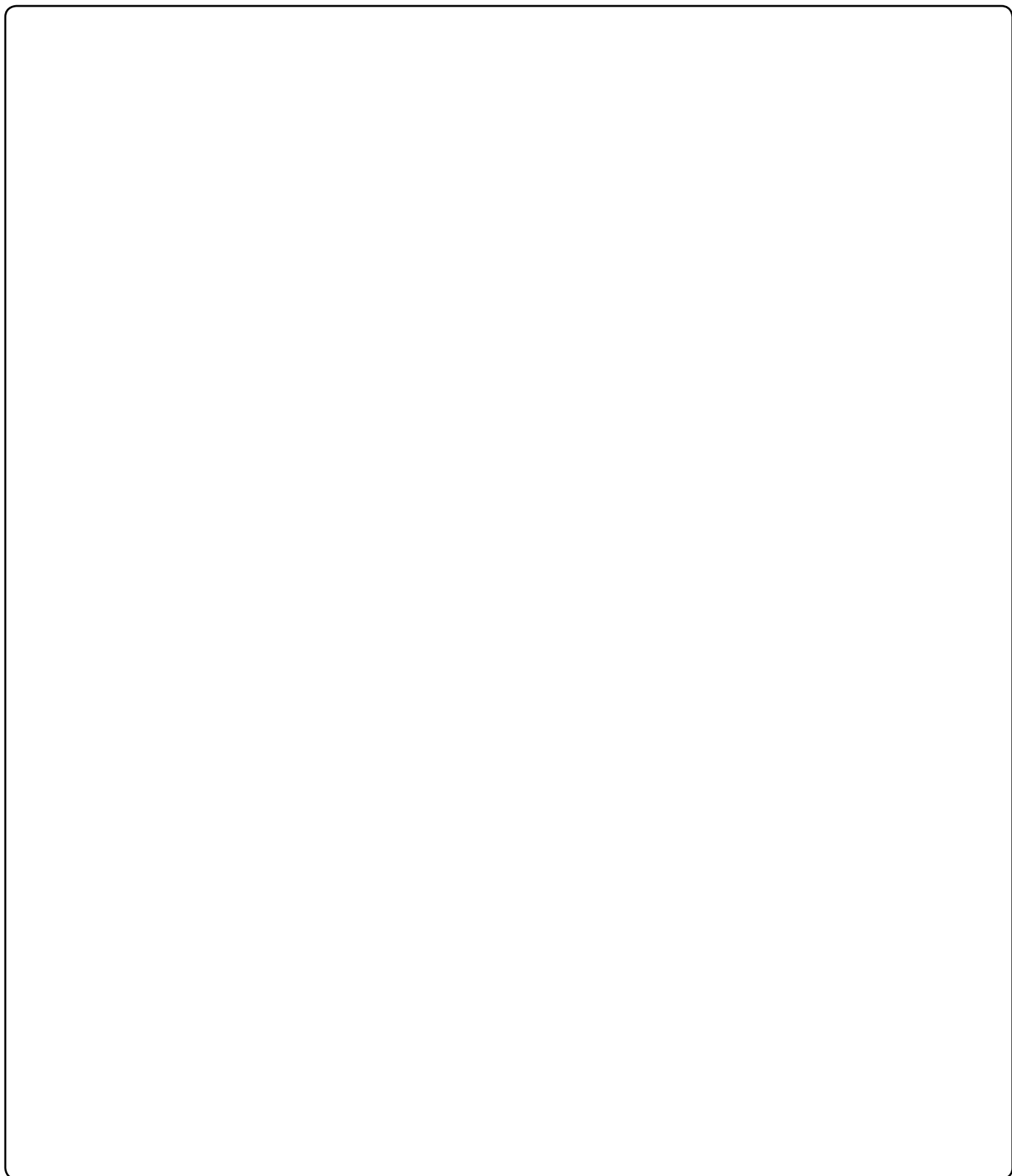
2019

# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

## МЕЧТАЙ ПО-КРУПНОМУ

Как должен выглядеть твой будущий год? Что будет идеальным развитием событий? Почему год будет замечательным? Напиши, нарисуй, дай волю своим ожиданиям и не бойся мечтать.



# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

## ВОТ КАКИМ БУДЕТ МОЙ БУДУЩИЙ ГОД

Что для тебя будет самым важным в указанных сферах в новом году\*? Какие события будут самыми значимыми? Подведи краткий итог.

СЕМЬЯ И ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

РАБОТА, УЧЕБА, ПРОФЕССИЯ

ДОМ И СОБСТВЕННОСТЬ

ОТДЫХ, ХОББИ, ТВОРЧЕСТВО

ДРУЗЬЯ И ОБЩЕСТВО

ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ

ДУХОВНОСТЬ

ЭМОЦИИ

ФИНАНСЫ

СПИСОК ЖЕЛАНИЙ\*\*

\* У нас все еще нет четких определений, а у тебя есть свобода действий.

\*\* Здесь ты можешь составить список целей, которых хочешь достичь.

# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

## МАГИЧЕСКИЕ ТРОЙКИ НОВОГО ГОДА

Три моих качества, которые я буду любить.

От этих трёх вещей я готов освободиться.

Три вещи, которых я хочу достичь.

Эти три человека будут моей опорой в тяжёлое время.

Эти три вещи я готов открыть.

Этим трём вещам я готов сказать „нет”.



# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

## МАГИЧЕСКИЕ ТРОЙКИ НОВОГО 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.

Эти три места я посещу.

Этими тремя способами я буду укреплять отношения с самыми близкими.

Этими тремя подарками я отблагодарю себя за успехи.

# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

## ШЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЙ О ГРЯДУЩЕМ ГОДЕ.

В этом году я не буду прокрастинировать путем...

В этом году я буду черпать энергию из...

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

В этом году я скажу „да”, когда...

В этом году я советую себе...

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

# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

## МОЕ СЛОВО НОВОМУ ГОДУ

Подбери слово, которое бы символизировало или определяло твой новый год. Это слово — твой источник дополнительной подзарядки, и оно поможет не сдаваться в движении к мечтам.

## СЕКРЕТНОЕ ЖЕЛАНИЕ

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

**ТЫ ЗАКОНЧИЛ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ ГОД.**

Если ты будешь фотографировать свой планер, используй хэштеги:

*#yearcompass*

# ГОД ПЕРЕД ТОБОЙ

---

Я ВЕРЮ, НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО В НОВОМ ГОДУ.

Дата:

Подпись:

---

Сделано волонтерами YearCompass и Invisible University International

Переводчики: Victoria Usan

<http://yearcompass.com/ru>

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

Если ты заметишь несуществующие выражения, орфографические или грамматические ошибки, пожалуйста, напиши нам об этом на нашей странице.

---

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

<http://yearcompass.com/support>

---

Содержание планера охраняется лицензией Creative Commons

Attribution-NonCommercial-ShareAlike

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

