新的一年

我相信任何事在這年都是有可能的

日期：

簽名

由YearCompass的團隊與國際隱形大學志工製作
翻譯人員 Martin Su, Richie Wang

http://yearcompass.com/cn

我們是匈牙利人，而這書冊是翻譯於我們的原始創作。
如果你發現任何錯字、錯誤的文法或是怪異的語法，請留言至以上的網頁。

如果你喜歡年度計畫冊並希望幫助我們，請參考：

http://yearcompass.com/support

這創作是經過國際創作共用的授權 姓名標示-非商業性-相同方式分享 4.0 國際

新的一年



2021 « | » 2022

年度計劃冊

這是什麼？

這本書冊將會幫助你回顧去年並計畫來年

這對我有什麼好處？

計畫你未來的一年是個好習慣，它會幫助你看到裡的成功與失敗，並會幫助你了解許多事可以在一年內發生。向過去學習可幫助你在計畫未來時，不再做同樣的事並讓你感到對自我生命的掌握。

我需要什麼？

第一版（單人版）

– 和兩小時不被打擾的時間（用來回顧去年）
– 準備一小時不被打擾的時間（用來計畫來年）
– 去年的行事曆
– 一份實體的這本手冊
– 誠實與開放的心
– 你喜歡用的筆

第二版（團體版）

– 找一群能激發靈感的夥伴（2-10人）
– 和至少四小時的發想時間
– 去年的行事曆
– 一份實體的這本手冊
– 誠實與開放的心
– 你喜歡用的筆

新的一年

我新年的一個代表字

選一個新年的代表字，這會給你不放棄夢想的力量，你也可以運用它當你需要額外能量時。這個字將會詮釋這一年。

祕密的願望

釋放你的心靈，什麼是你新年的秘密希望?

你已結束你的年度計畫了。

如果你有照開始前/結束後的書冊，歡迎用這些標籤：
#yearcompass

新的一年

關於新的一年的六句話

這年我將不會因為...而延遲

這年我將會從...得到能量

這年我將會最勇敢當...

這年我會答應當...

我建議我這年要...

今年對我來說會很特別，因為...

做好準備

到達目的地
放些放鬆的音樂
倒水熱飲給自己

放下你所有的期待

準備好了就開始

過去這一年

翻閱你的行事曆

檢視你過去一年的行事曆的每一週，如果你看到一個重要的活動、會面、或事項，把它寫在這裡。

新的一年

新年魔術數字「三」

我會做這三件事讓我的週遭更舒適

這三件事我會每早都做

這三件事我經常犒賞我自己

我會參訪這三個地方

我會用這三個方式連結關愛我的人

我會用這三的禮物獎賞我的成功

新的一年

新年魔術數字「三」

我會喜愛自己的這三件事情

我已準備好放下這三件事

這三件事我最想達成

這三個人將會是我在困難時的支柱

這三件事我會放膽發掘

這三件事我會堅定地說不

過去這一年

這是我去年的二三事

*在下列各個方面中，有哪些事件對你來說最為重要或意義深遠的？簡單的總結一下。

家庭、私人生活

工作、學業、事業

所有物（家產、物品）

休閒娛樂、嗜好、創造力

朋友、社群

健康、體適能

智識

心情、心靈

財務

人生目標清單**

* 在此我們故意不下定義，交由你來決定哪些是重要的事。

** 如果你這年有達成你想完成的人生目標

過去這一年

用六句話敘述我的去年

我所做過最有智慧的決定是...

我所學到最大的教訓是...

我所冒最大的風險是...

我所經歷到最大的驚喜是...

我為其他人所為最重要的事情是...

我所達成/完成最大的事情是...

新的一年

我的新的一年將會是關於

在下列各個方面中，描述來年中最重要的，簡單總結一下。

家庭、私人生活

工作、學業、事業

所有物（家產、物品）

休閒娛樂、嗜好、創造力

朋友、社群

健康、體適能

智識

心情、心靈

財務

人生目標清單**

* 我們還是故意不下定義，交由你來決定哪些是重要的事。

** 這裡將會是你列下想達成的目標

新的一年

放膽去夢

這新的一年看起來怎麼樣?最好的狀況會發生什麼事？為什麼會很好？寫、畫，放下你的期待並放膽去夢。

過去這一年

六個有關我去年的問題

你最驕傲的是？

誰是影響你最深的三個人？

誰是你影響最深的三個人？

你無法達成些什麼事？

發現自己最棒的是...？

有什麼是你感到最感激的？

過去這一年

最棒的時刻

敘述那你去年那些最好的、最棒的時刻，把它們畫在這頁上。你當時感覺如何？誰與你同在？你當時在做什麼？你還記得當時周遭環境的哪些氣味或聲響？

新的一年

2022

過去這一年

代表去年的三個字

選用三個字來代表你的去年

有關我去年的一本書

*如果有一本有關你去年的書，你覺得它的書名會是甚麼？請寫下來。

* 其實關於你的是一部電影的話，那就是我們搞錯了，不好意思。

向你的去年道別

如果還有任何事你想寫下來，或是任何人你想要到別的話，在這邊寫下。

你的去年已結束了

你已完成了第一階段
深呼吸。

休息一下

如果你喜歡年度計畫冊並希望幫助我們，請參考：

http://yearcompass.com/support

過去這一年

我所達成的三大事項

列出你去年達成的三大事項

你做了什麼才達到目的？

誰幫助你成功的？他做了什麼？

我所面臨到的三大挑戰是

列出你去年三大挑戰

誰或什麼幫助你克服那些困難？

在克服這些困難中，你有什麼自我醒覺？

過去這一年

原諒

有什麼去年發生的事還需要被原諒的？讓你感到不舒服一件事或是一些話？或是你對自己感到生氣？在這裡寫下來。*為了你自己好，原諒吧。

* 如果你還沒有準備好原諒，還是把它寫下來。或許會有幫助。

過去這一年

放下

還有什麼需要說的好把去年結束掉？有什麼事情你必須在新的一年開始前放下？畫或寫下來，並在審視後把它們都放下。