

ANUL

CARE

VINE



2022 « | » 2023

# CAIET DE PLANIFICARE ANUALĂ

---

## CE E ACESTA?

Acest caiet te va ajuta să-ți revezi anul trecut și să-ți planifici anul care vine.

## LA CE ÎMI SERVEȘTE ACEASTA?

A-ți planifica anul este un obicei bun. Te ajută să-ți identifici succesele și dezamăgirile, precum și să realizezi cât de multe îți poate aduce un an. Învățând din trecut îți poți planifica viitorul, pentru a evita să faci aceleași erori și pentru a te simți stăpân pe propria viață.

## DE CE AM NEVOIE?

### VARIANTA I. (LUPUL SINGURATIC)

- cel puțin trei ore (pentru revederea anului trecut)
- cel puțin o oră fără întrerupere (pentru planificarea anului viitor)
- calendarul anului trecut
- un exemplar printat al acestui caiet
- sinceritate și deschidere
- o selecție din instrumentele tale de scris preferate

### VARIANTA A 2-A (DE GRUP)

- un grup de oameni care te inspiră (2-10 persoane)
- cel puțin patru ore de timp creativ
- calendarul anului trecut
- un exemplar printat al acestui caiet
- sinceritate și deschidere
- o selecție din instrumentele tale de scris preferate

# PREGĂTEȘTE-TE

---

Fă-te comod.  
Pune-ți o muzică relaxantă.  
Prepară-ți o băutură caldă.  
Eliberează-te de orice așteptare.

Începe când ești gata.

# ANUL TRECUT

---

## RĂSFOIREA CALENDARULUI

Scoate-ți calendarul de anul trecut și răsfoiește-l săptămână cu săptămână. Dacă întâlnești ceva important - un eveniment, o întâlnire, o sarcină - notează-le dedesubt.

# ANUL TRECUT

---

## DESPRE ASTA A FOST VORBA ÎN ANUL MEU TRECUT.

Care au fost, în anul trecut, aspectele defnitorii în următoarele domenii\*? Care au fost evenimentele cele mai importante? Rezumă-le în câteva cuvinte.

FAMILIE, VIAȚĂ PARTICULARĂ

MUNCĂ, STUDII, PROFESIE

BUNURI (CASĂ, OBIECTE)

ODIHNĂ, DECONECTARE, CREAȚIE

PRIETENI, COMUNITATE

SĂNĂTATE, FORMĂ FIZICĂ

MENTAL, INTELECTUAL

EMOȚIONAL, SPIRITUAL

FINANCIAR

BUCKET LIST\*\*

\* Definește domeniile potrivit importanței lor pentru tine. Înadins nu oferim definiții.

\*\* În caz că ai reușit să realizezi anul acesta ceva ce ți-ai dorit dintotdeauna.

# ANUL TRECUT

---

## ȘASE PROPOZIȚII DESPRE ANUL MEU TRECUT

Decizia cea mai înțeleaptă pe care am luat-o...

Lecția cea mai mare pe care am învățat-o...

Riscul cel mai mare pe care mi l-am asumat...

Surpriza cea mai mare din anul trecut...

Serviciul cel mai mare pe care l-am făcut...

Lucrul cel mai mare pe care l-am împlinit...

# ANUL TRECUT

---

## ȘASE ÎNTREBĂRI DESPRE ANUL MEU TRECUT

De ce anume ești cel mai mândru?

Care sunt acei trei oameni care te-au influențat cel mai mult?

Care sunt acei trei oameni pe care tu i-ai influențat cel mai mult?

Ce nu ai putut termina?

Care este lucrul cel mai bun pe care l-ai descoperit în tine?

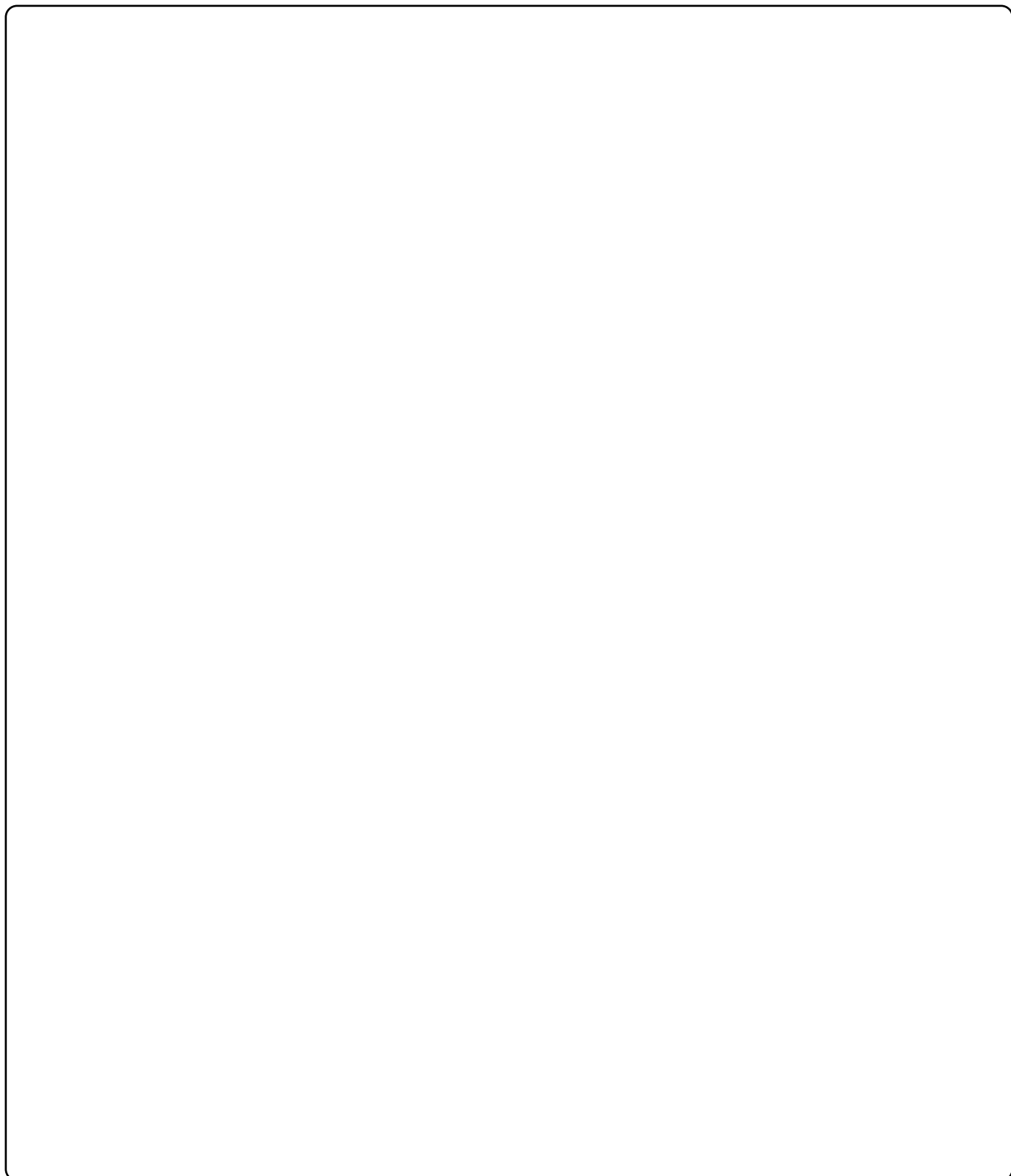
Pentru ce anume ești cel mai recunoscător?

# ANUL TRECUT

---

## CELE MAI FRUMOASE MOMENTE

Evocă-ți cele mai frumoase, mai fericite, mai memorabile momente ale anului trecut. Desenează-le pe foaia aceasta. Ce ai simțit? Cine a fost acolo cu tine? Ce făceați? Ce parfumuri îți amintești? Ce sentimente îți evocă?





# ANUL TRECUT

---

## TREI DINTRE SUCESELE MELE CELE MAI MARI

Scrive aici trei dintre cele mai mari succese ale anului trecut

Ce ai făcut pentru a obține aceste succese?

Cine și cum te-a ajutat să obții aceste succese?

## TREI DINTRE CELE MAI MARI PROVOCĂRI ALE MELE

Scrive aici trei dintre cele mai mari provocări ale anului trecut

Cine sau ce te-a ajutat să depășești aceste provocări?

Ce ai învățat despre tine luptând să depășești aceste provocări?

# ANUL TRECUT

---

## IERTARE

Ți s-a întâmplat ceva anul trecut ce încă trebuie să ierți cuiva? Fapte sau cuvinte care te-au rănit? Sau ești supărat încă pe tine? Pune asta în scris aici, fă-ți un bine și iartă\*.

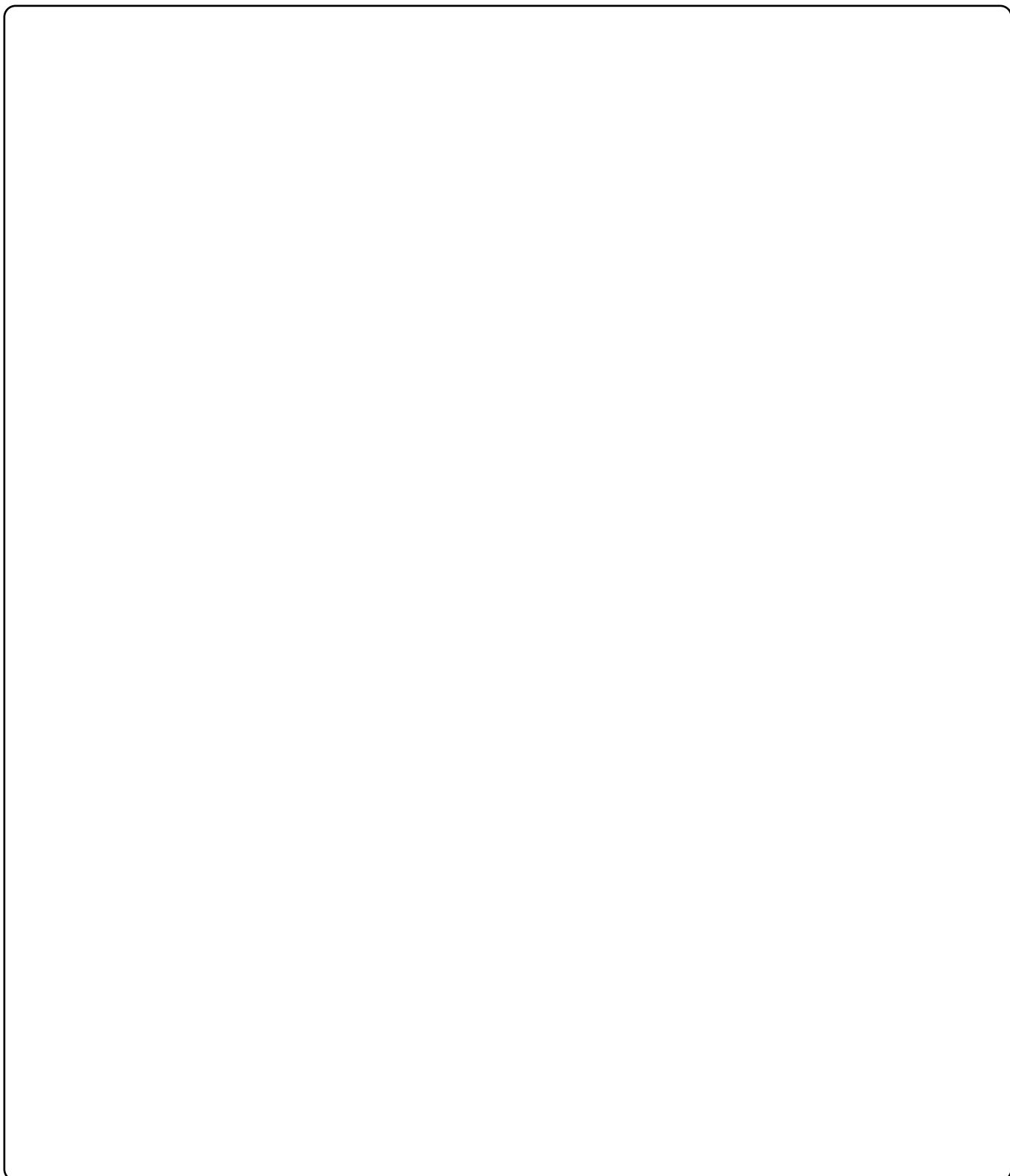
\* Dacă nu te simți încă pregătit(ă) să ierți, scrie oricum. Poate face de multe ori minuni.

# ANUL TRECUT

---

## DEZLEGARE

Ce mai ai de spus ca să poți încheia anul trecut? Ce lucruri trebuie să lași să treacă pentru a intra în noul an? Scrie sau desenează, apoi aruncă-le o privire și dă-le drumul la toate.



# ANUL TRECUT

---

## ANUL TRECUT ÎN TREI CUVINTE

Alege cele trei cuvinte care definesc anul tău trecut.

## CARTEA MEA DE ANUL TRECUT

S-a scris o carte despre anul tău trecut.\* Scrie-i titlul.

\* Poate că ne amintim greșit și s-a făcut un film despre anul tău trecut. Scuze.

## RĂMAS BUN ANULUI TĂU TRECUT

Dacă mai e ceva ce ai scrie, sau mai ai pe cineva de la care ți-ai lua rămas bun, fă-o acum.

## AI TERMINAT CU ANUL TĂU TRECUT.

Ai încheiat prima parte.

Respiră adânc.

Odihnește-te un pic.

---

Dacă îți place YearCompass și vrei să ne ajuți, intră pe:

<http://yearcompass.com/support>

# ANUL DINAINTEA TA

---

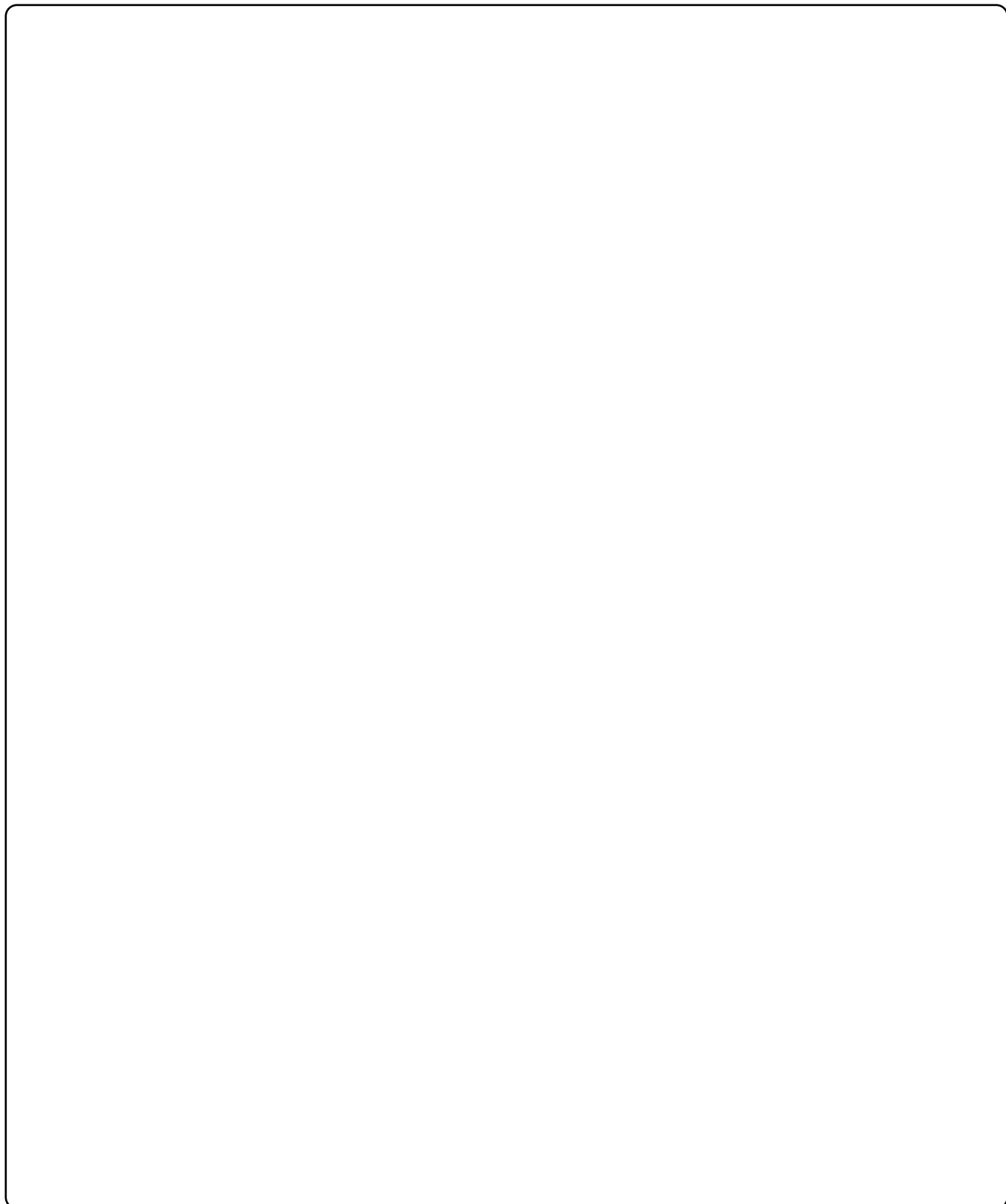
2023

# ANUL DINAINTEA TA

---

## VISEAZĂ DIN PLIN

Cum arată anul care urmează? Ce se poate întâmpla în cazul ideal? De ce va fi bun? Desenează, scrie, eliberează-te de așteptări și îndrăznește să visezi.



# ANUL DINAINTEA TA

---

## DESPRE ASTA E VORBA ÎN ANUL MEU URMĂTOR

Definește cele mai importante aspecte ale anului ce vine în următoarele domenii\*?  
Care vor fi cele mai importante evenimente? Rezumă pe scurt.

FAMILIE, VIAȚĂ PARTICULARĂ

MUNCĂ, STUDII, PROFESIE

BUNURI (CASĂ, OBIECTE)

ODIHNĂ, DECONECTARE, CREAȚIE

PRIETENI, COMUNITATE

SĂNĂTATE, FORMĂ FIZICĂ

MENTAL, INTELECTUAL

EMOȚIONAL, SPIRITUAL

FINANCIAR

BUCKET LIST\*\*

\* Tot nu avem definiții exacte, dă-le sensul tău.

\*\* Aici poți lista lucrurile pe care vrei să le realizezi în cele din urmă.

# ANUL DINAINTEA TA

---

## TRIPLETE MAGICE PENTRU ANUL URMĂTOR

Cele trei lucruri despre mine pe care le voi iubi.

Cele trei lucruri coapte pentru a le da drumul.

Cele trei lucruri pe care îmi doresc cel mai mult să le obțin.

Cei trei oameni pe care pot să mă sprijin în vremuri grele.

Cele trei lucruri pe care voi avea curajul să le descopăr.

Cele trei lucruri cărora voi avea puterea să le spun nu.



# ANUL DINAINTEA TA

---

## TRIPLETE MAGICE PENTRU ANUL URMĂTOR

Cele trei lucruri cu care îmi voi face mai familiar mediul meu.

Cele trei lucruri pe care le voi face în fiecare dimineață.

Cele trei lucruri cu care îmi voi răsfăța corpul regulat.

Cele trei locuri pe care le voi vizita.

Cele trei feluri în care mă voi conecta mai mult cu cei iubiți.

Cele trei cadouri cu care îmi voi premia succesele.

# ANUL DINAINTEA TA

---

## ȘASE PROPOZIȚII DESPRE ANUL MEU URMĂTOR

Anul acesta nu voi amâna să...

Anul acesta voi prinde cel mai mult putere din...

Anul acesta voi fi cel mai curajos atunci când...

Anul acesta voi spune da dacă...

Anul acesta îmi recomand să...

Anul acesta va fi deosebit pentru mine deoarece...

# ANUL DINAINTEA TA

---

## CUVÂNTUL MEU PENTRU ANUL URMĂTOR

Alege-ți un cuvânt pentru anul următor. Acesta îți va da puterea să nu renunți la visele tale, de acesta te vei putea agăța dacă ai nevoie de puțină energie. Cuvântul acesta caracterizează anul pe care-l ai în față.

## DORINȚĂ ASCUNSĂ

Lasă-ți fantezia complet liberă. Care e dorința ta ascunsă pentru anul care vine?

**AI TERMINAT CU PLANIFICAREA ANULUI.**

If you've taken a photo while filling out the booklet feel free to use the hashtag:  
*#yearcompass*

# ANUL DINAINTEA TA

---

CRED CĂ ANUL ACESTA ORICE ESTE POSIBIL

Data:

semnătura

---

Creat de voluntarii YearCompass și Invisible University International.

*Traducători: Benedek Csilla, Crețu Renata, Zonga Bianka, Rakos Christopher, Békéssy Noémi*

<https://yearcompass.com/ro>

Should you discover any typos, mistakes in grammar or nonexistent expressions  
be kind and drop us a line via the above website.

---

Dacă îți place YearCompass și vrei să ne ajuți, intră pe:

<http://yearcompass.com/support>

---

Conținutul se află sub licența Creative Commons  
Atribuire-Necomercial-Distribuire în Condiții Identice 4.0 Internațional.

