

**Год  
перед  
тобой**



**2019 «|» 2020**

# Годовой планер

## Что это?

Этот планер поможет тебе подвести итоги прошедшего года и спланировать год грядущий.

## Что мне это даст?

Составление планов на новый год — хорошая привычка. Она поможет тебе лучше осознать все успехи и неудачи, и понять, как много всего может произойти за один лишь год. Учась на ошибках прошлого, ты сможешь планировать своё будущее так, чтобы не повторять их и лучше управлять своей жизнью.

## Что для этого нужно?

### Вариант первый (для одного человека)

- хотя бы 3 часа свободного времени (чтобы подвести итоги)
- хотя бы 1 час свободного времени (чтобы спланировать год)
- ДО или календарь за прошлый год
- печатная версия планера
- искренность и открытость
- набор твоих любимых ручек (по желанию)

### Вариант второй (для группы)

- вдохновляющая компания (от 2 до 10 человек)
- хотя бы 4 часа свободного времени для творчества
- планы прошлого года или календарь за прошлый год
- печатная версия планера
- искренность и открытость
- набор твоих любимых ручек

# Приготовься

Соберись. Подключись.

Попроси рода и ангелов-хранителей о помощи.

Включи расслабляющую музыку или не включай))

Налей себе кружку чего-нибудь горячего.

Отпусти все свои ожидания, отпусти результат.

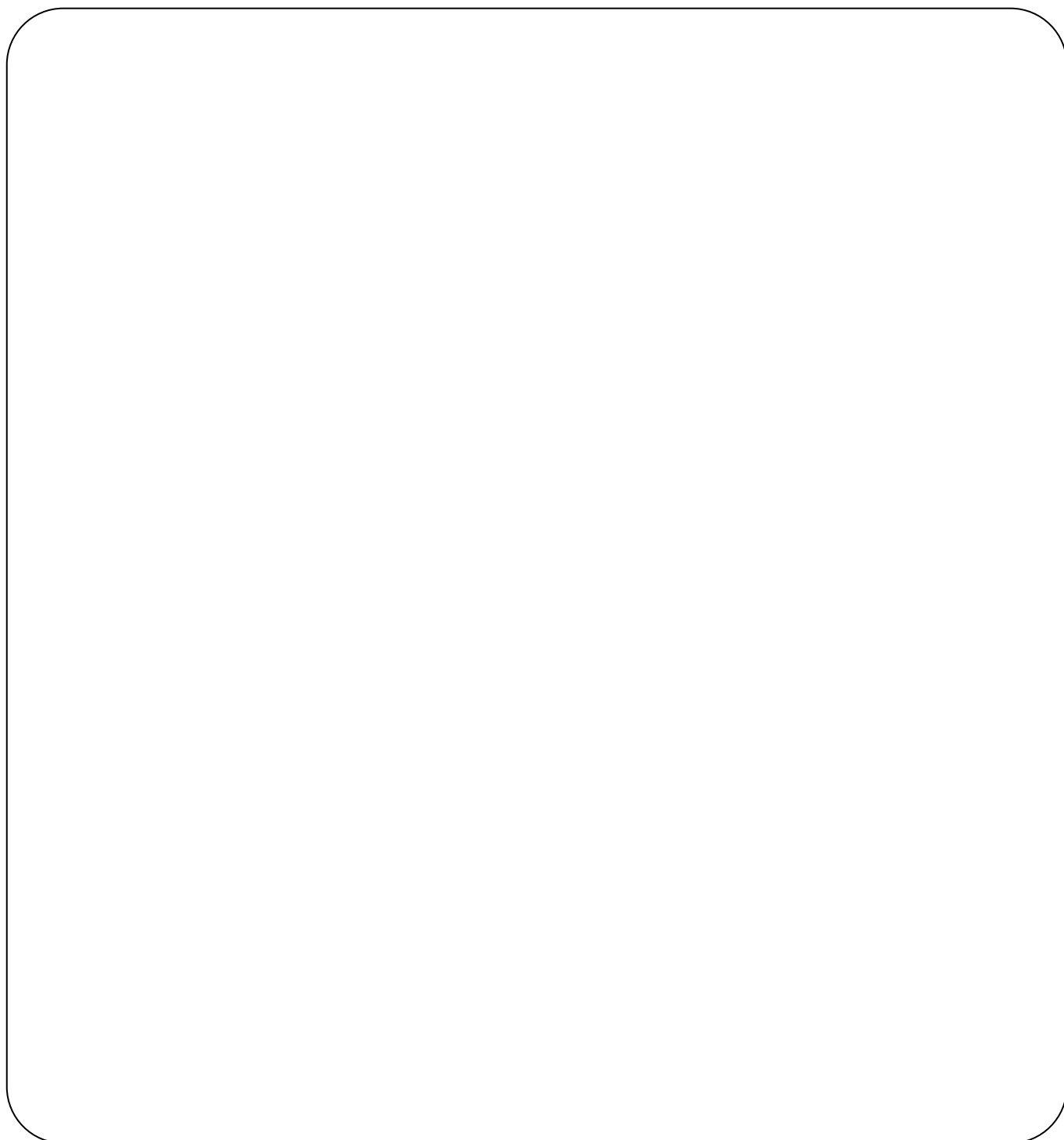
Начинай, когда будешь готов.

# Год минувший

---

## Подготовительный этап

Для того, чтобы более полно представить свой год, посмотри свой Дневник охотника за прошедший год или прошлогодний календарь, неделю за неделей. Если увидишь важное событие, осознание, урок, достижение или же важную задачу, запиши их здесь - это поможет тебе более полно ответить на все последующие вопросы.



# Год минувший

---

## Вот о чём был мой прошедший год

Что для тебя было самым важным в перечисленных областях в прошлом году?\*  
Какие события были самыми значимыми? Опиши их вкратце.

Семья и личная жизнь:

Работа, учёба, профессия

Материальное (дом, разные вещи)

Отдых, хобби, творчество

Друзья и сообщества

Здоровье, спорт

Интеллектуальное

Душевное, духовное

Финансы

Сбывшиеся мечты и достигнутые цели \*\*

\* Эти области определяются тем, что важно для тебя. Мы специально не написали определения.

\*\* В случае, если ты достиг в этом году чего-то такого, чего ты всегда хотел.

# Год минувший

---

## Мои роли

Посмотри на роли, которые ты играешь в жизни (я отец/мать, я сын/дочь, я работник, я муж/жена, я участник Сотни и т.д.), попробуй оценить себя в этих ролях.

Перечисли их здесь.

В какой роли я пребывал больше всего? Зачем?

В какой роли я был меньше всего? Почему?

Роль, в которой я преуспел больше всего?

# Год минувший

---

## 6 важных моментов из моего прошедшего года

Самое мудрое решение, которое я принял...

Самый большой урок, который я прожил и осознал...

Самые большие “зафлажки” (самый большой риск)...

Самый большой сюрприз года...

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

Самое большое дело, которое я завершил...

# Год минувший

---

## 7 вопросов о моем прошедшем году

Чем ты гордишься больше всего?

Какие три личности оказали на тебя наибольшее влияние?

На каких трех персон оказывал наибольшее влияние ты?

Что у тебя не получилось завершить?

Самое лучшее, что ты открыл в себе?

За что ты больше всего благодарен?

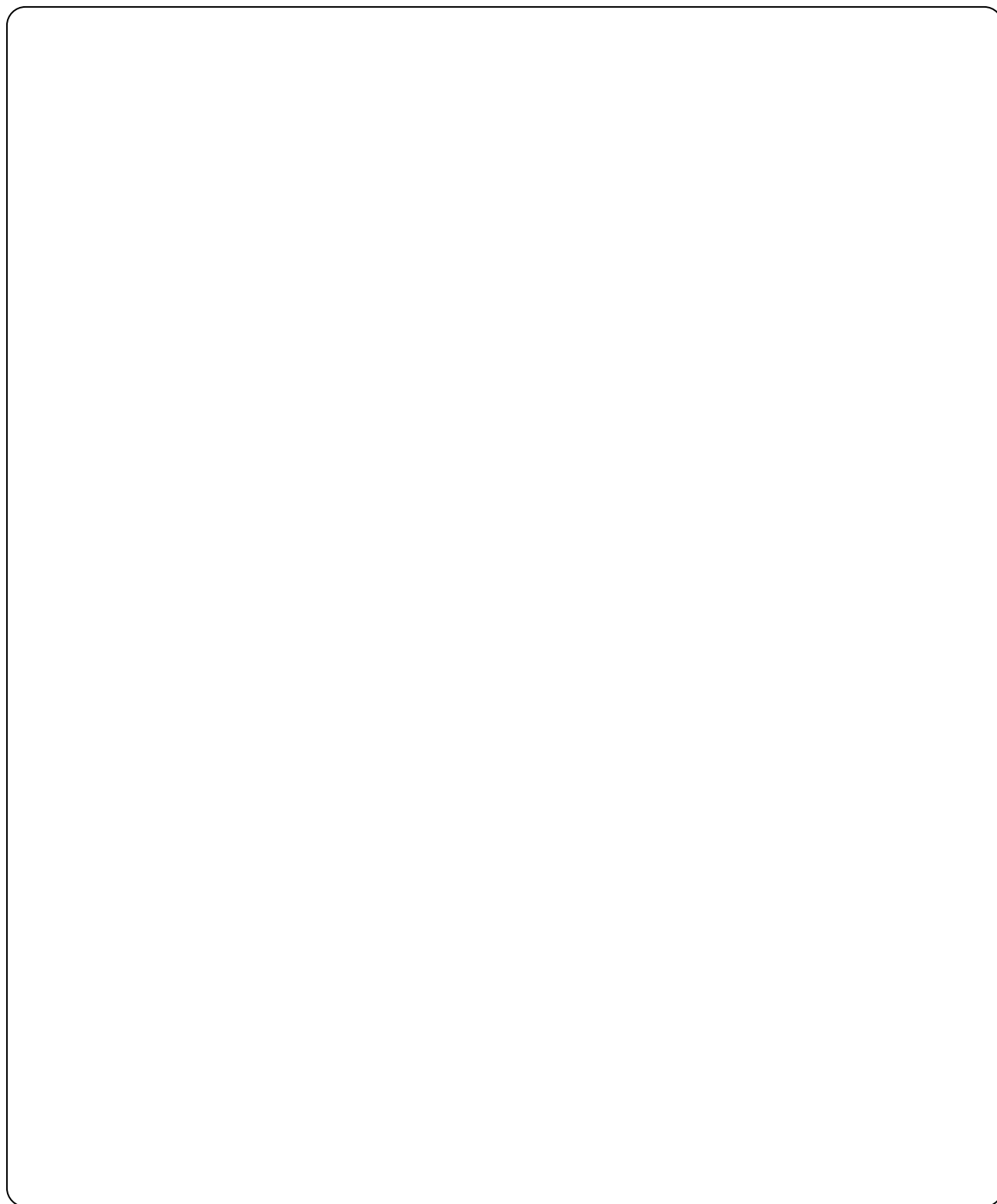
Что новое ты попробовал/сделал в этом году?

# Год минувший

---

## Лучшие моменты

Опиши свои лучшие, незабываемые и приятные моменты прошедшего года. Что ты тогда чувствовал? Кто был с тобой? Что вы делали? Какие осознания и состояния ты помнишь? Если есть желание, нарисуй эти моменты.



# Год минувший

---

## 3 самых больших достижения

Напиши здесь три своих ключевых достижения прошедшего года.

Что ты сделал, чтобы этого достичь?

Кто тебе в этом помог? Каким образом?

## 3 самых больших испытания

Напиши здесь три своих величайших испытания прошедшего года.

Кто или что помогли тебе справиться с этими испытаниями?

Что ты узнал о себе, проходя через эти испытания?

# Год минувший

---

## 3 новых навыка (умения)

Напиши здесь три своих новых приобретённых навыка (умения).

Благодаря чему или кому ты смог их приобрести?

Чем они помогли тебе?

# Год минувший

---

## Прощение

Случалось ли в прошлом году что-нибудь такое, за что можно было бы уже простить? Какие-то поступки или слова, которые всё ещё мучают тебя? Может быть, ты зол за что-то на себя самого? Запиши это. Будь добр к себе и прости.\*

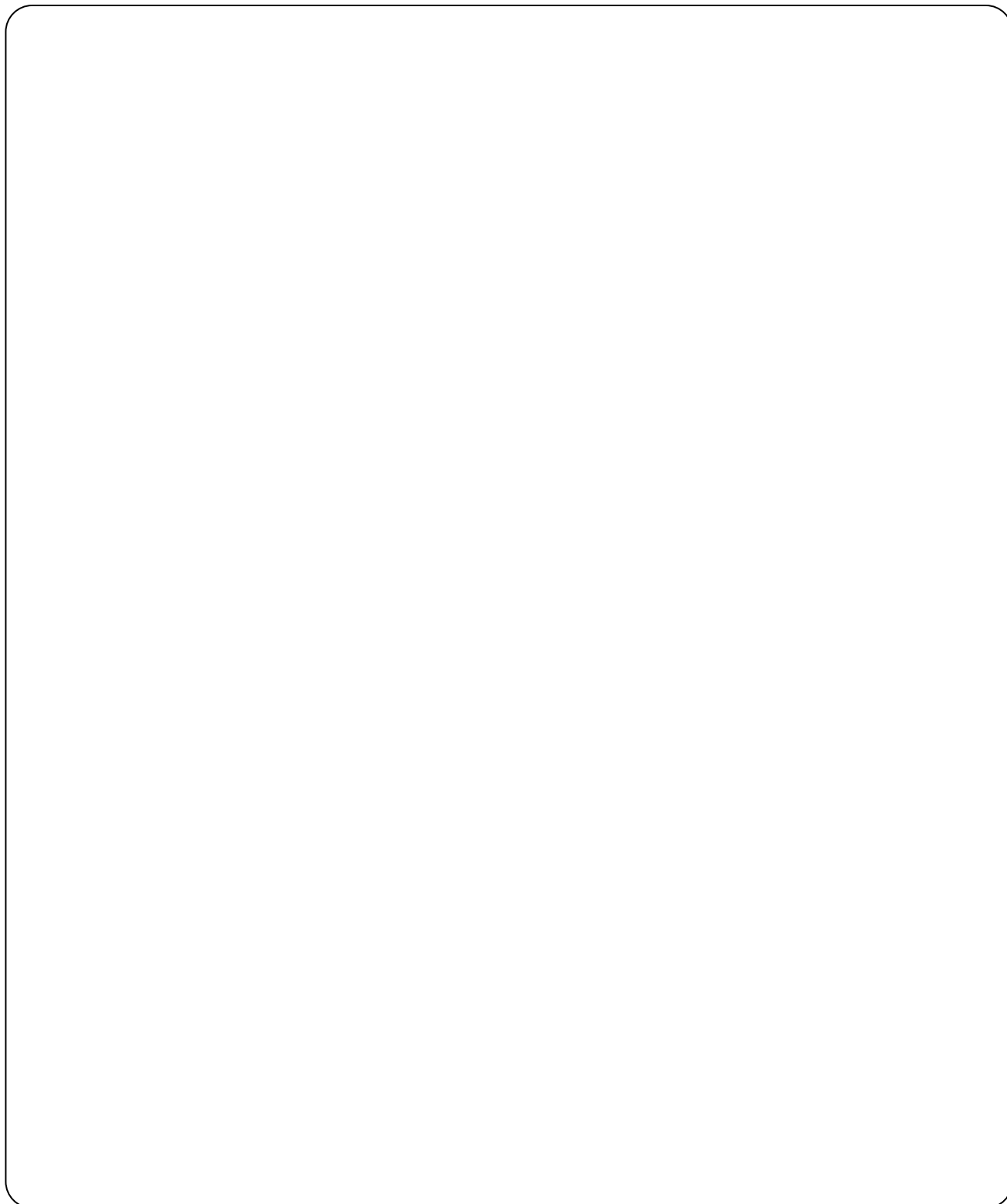
\* Если ты ещё не готов простить, всё равно напиши об этом. Кто знает, слова могут творить чудеса.

# Год минувший

---

## Освобождение (мазанка)

Есть ли что-то ещё, что рвётся наружу? Что-то, от чего тебе нужно освободиться перед началом нового года? Напиши, вымажи всё это на листе, а затем сожги его.



# Год минувший

---

## Прошедший год в трёх словах

Выбери три слова, описывающие твой прошлый год.

## Книга моего прошлого года

Вышла книга о твоём прошлом годе\*. Как она называется?

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

## До свидания, прошлый год!

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

## Ты подвёл итоги прошлого года!

Ты только что закончил первую часть.

Сделай глубокий вдох.

Отдохни.

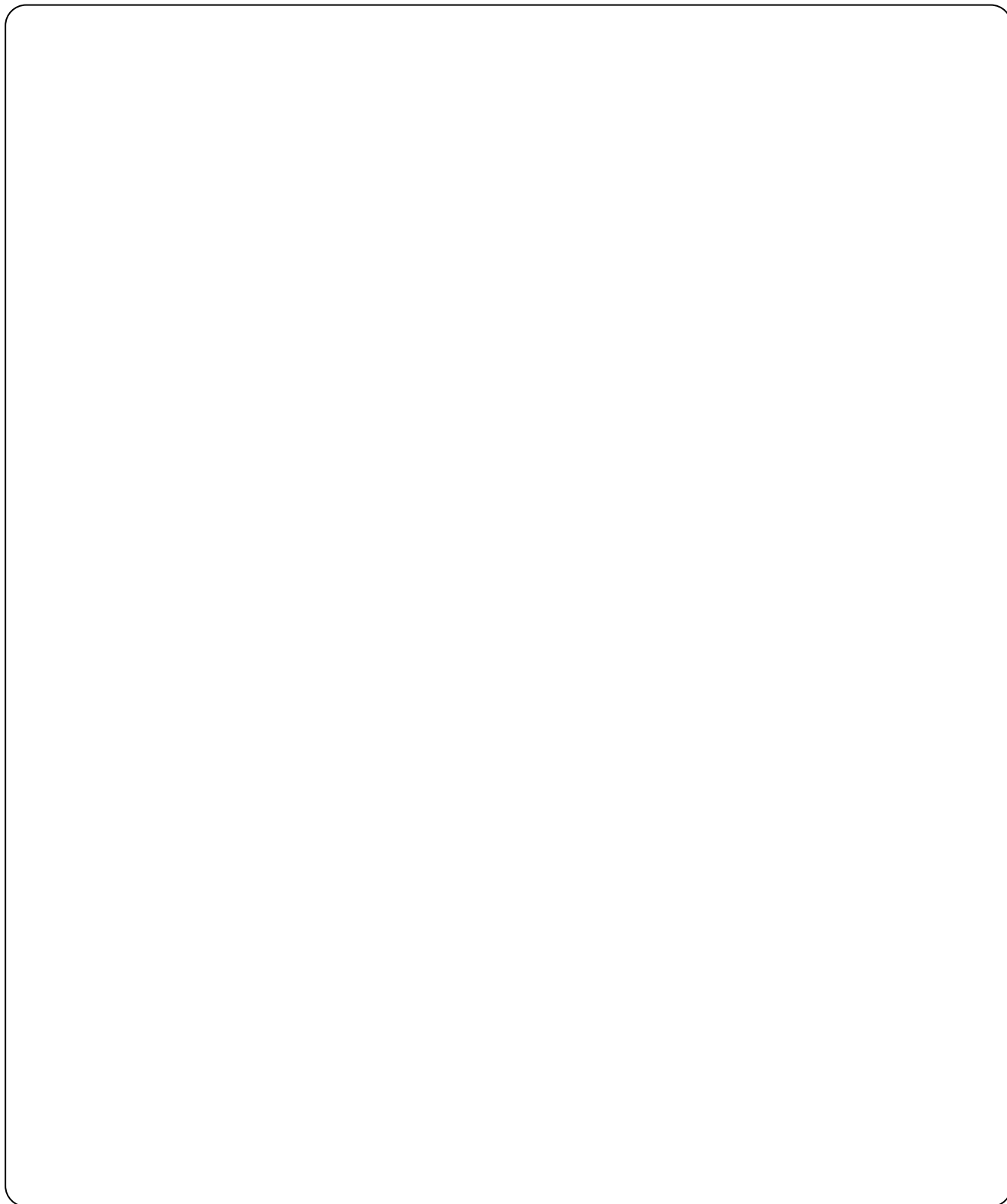
Год перед тобой  
2020

# Год перед тобой

---

## Мечтай по-крупному

Как выглядит твой грядущий год? Что будет идеальным развитием событий? Почему этот год будет замечательным? Напиши, нарисуй, освободись от ожиданий и не бойся мечтать.



# Год перед тобой

---

## Вот каким будет мой следующий год

### // Мои главные цели на следующий год

Что для тебя будет самым важным в перечисленных областях в новом году? Какие события будут самыми значимыми? Опиши их вкратце.

Душевное, духовное (саморазвитие)

Семья и личная жизнь

Работа, учёба, профессия

Материальное (дом, разные вещи)

Отдых, хобби, творчество

Друзья

Сообщество (Сотня, Матрёшка и т.д.)

Здоровье, спорт

Интеллектуальное

Финансы

Большая мечта или цель, которую я хочу осуществить в этом году\*\*

\* У нас все еще нет четких определений, так что у тебя по-прежнему полная свобода трактовок.

\*\* Здесь ты можешь перечислить цели, которые являются для тебя главными в жизни.

# Год перед тобой

---

## Мои роли

Подумай, в каких своих ролях ты хочешь стать осознаннее? (я отец/мать, я сын/дочь, я работник, я муж/жена, я участник Сотни и т.д.).

Выдели из них главную. Напиши, зачем именно в ней ты хочешь стать осознаннее и эффективнее?

Что ты будешь для этого сделать? Перечисли 3 действия.

Что ты будешь делать для того, чтобы не терять себя = быть Душой в любой из ролей?

# Год перед тобой

---

## Список душевных обещаний самому себе

// Раздел для того, чтобы не забыть, как Ты важен!

Эти три моих качества я приму в себе.

Эти три качества я хочу наработать.

Таковыми будут мои личные опоры в этом году.

Эти три проблемы я решусь осознать и отпустить.

Эти три вещи я решусь попробовать впервые.

Этим трём вещам я готов сказать „нет”.

Этими тремя действиями я буду проявлять заботу о своём теле.

Так я буду фиксировать свои успехи.

# Год перед тобой

---

## Список моих желаний и мечт

Три вещи\*, которых я хочу добиться больше всего.

Этим трём вещам\* я хочу научиться (для того, чтобы...)

Для этих трёх вещей\* я буду выделять время каждый день.

Три вещи\*, которыми я буду регулярно баловать себя.

Этими тремя способами я буду налаживать отношения с самыми близкими людьми.

Я побываю в этих трех местах.

\* Не ограничивай себя в определении слова «вещь» - это может быть и не вещь вовсе (а действие, например).

# Год перед тобой

---

## 7 пожеланий самому себе на год грядущий

В этом году я не буду откладывать в долгий ящик...

В этом году я буду черпать энергию в...

В этом году я преодолею свой страх...

В этом году я скажу „да” (чему?)

В этом году я желаю себе начать проект...

В этом году я советую себе...

В этом году я хочу почувствовать себя ...

# Год перед тобой

---

## Мой девиз нового года.

Подбери девиз, который бы символизировал или определял твой новый год. Этот девиз будет для тебя источником вдохновения, чтобы ты не сдавался и не отказывался от своей мечты.

## Секретное желание

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

Ты закончил планировать свой год.

# Год перед тобой

---

Я верю, что для меня

**всё возможно**

**в новом году!**

Дата:

Подпись:

---

Данный планер является адаптированной версией оригинального  
планера, созданного волонтерами  
**YearCompass и Invisible University International**

<http://yearcompass.com/ru>

Выражаем искреннюю благодарность ребятам за их труд и идеи!