

YEARCOMPASS



2023 « | » 2024

WELKOM

WAT IS DIT?

Het is een jaarkompas, je geheel eigen YearCompass in feite.

Het is een boekje dat je doet nadenken over je afgelopen jaar en je helpt het volgende jaar te plannen. Met uitgekende vragen en oefeningen helpt YearCompass je om patronen te ontdekken en een fantastisch jaar voor jezelf te ontwerpen.

Het boekje heeft 2 aparte delen. Het eerste zal je helpen om het jaar dat je achterlaat te beoordelen, ervan te leren en het te vieren. De tweede helft daarentegen gaat enkel over de toekomst. Je zal dromen, plannen en voorbereiden om het beste uit je nieuwe jaar te halen.

WAT HEB IK NODIG OM DIT BOEKJE IN TE VULLEN?

Een potlood of pen, enkele uren focus zonder afleidingen en een open en eerlijke geest.

KAN IK DIT IN EEN GROEP DOEN?

Natuurlijk kan dat! Trommel je vrienden op, print boekjes voor ze uit en zoek een comfortabele ruimte. Iedereen zou zijn eigen YearCompass moeten invullen, maar jullie kunnen pauzes nemen om de oefeningen te bespreken en jullie gedachten en gevoelens te delen.

Als je dit doet, wees dan bewust van de grenzen van je gezelschap. Iedereen zou alleen dingen moeten delen waar ze zich comfortabel bij voelen.

MAAK JE BORST MAAR NAT

Laten we beginnen.
Bereid je ruimte en behoeften voor.
Sluit je ogen en adem vijf keer diep in en uit.

Laat je verwachtingen los.

Begin wanneer je je er klaar voor voelt.

HET AFGELOPEN JAAR

GA DOOR JE AGENDA

Blader door je agenda van het afgelopen jaar, week na week. Schrijf belangrijke evenementen, bijeenkomsten of projecten op.

HET AFGELOPEN JAAR

HIEROVER GING HET AFGELOPEN JAAR VOOR MIJ

We beleven ons leven doorheen aparte, maar toch samenhangende aspecten. Bekijk hieronder die onderdelen. Had je speciale ervaringen in elk van die onderdelen? Schrijf ze op.

PRIVÉ-LEVEN, FAMILIE

LOOPBAAN, STUDIES

VRIENDEN, NETWERK

RELAXATIE, HOBBY'S, CREATIVITEIT

FYSIEKE GEZONDHEID, CONDITIE

MENTALE GEZONDHEID, ZELFKENNIS

GEWOONTES DIE JOU TYPEREN

EEN BETERE TOEKOMST*

* Wat deed je dit jaar om de wereld beter te maken?

HET AFGELOPEN JAAR

ZES ZINNEN OVER MIJN AFGELOPEN JAAR

De beste beslissing die ik heb genomen...

De grootste les die ik heb geleerd...

Het grootste risico dat ik genomen heb...

De grootste verrassing dit jaar...

De grootste dienst die ik iemand heb bewezen...

Het grootste ding dat ik heb afgewerkt...

HET AFGELOPEN JAAR

ZES VRAGEN OVER MIJN AFGELOPEN JAAR

Waar ben je het meest trots op?

Welke drie personen hebben jou het meest beïnvloed?

Op welke drie personen heb jij het meeste invloed gehad?

Wat heb je niet kunnen verwezenlijken?

Wat is het beste dat je over jezelf hebt ontdekt?

Waar ben je het meest dankbaar voor?

HET AFGELOPEN JAAR

DE MOOIESTE MOMENTEN

Beschrijf de beste, gelukkigste momenten van afgelopen jaar die je nooit zal vergeten. Teken ze hieronder. Hoe voelde je je op die momenten? Wie was er bij je? Wat deed je? Welke geuren, geluiden of smaken kun je je nog herinneren?

HET AFGELOPEN JAAR

MIJN DRIE GROOTSTE DINGEN WAARIN IK BEN GESLAAGD

Schrijf hieronder je drie grootste successen van dit jaar.

Wat heb je gedaan om deze dingen te bereiken?

Wie heeft je geholpen met deze doelen, en hoe?

MIJN DRIE GROOTSTE UITDAGINGEN

Schrijf hieronder je drie grootste uitdagingen van het afgelopen jaar.

Wie of wat heeft je geholpen deze uitdagingen te overwinnen?

Wat heb je over jezelf geleerd toen je deze uitdagingen hebt overwonnen?

HET AFGELOPEN JAAR

VERGEVING

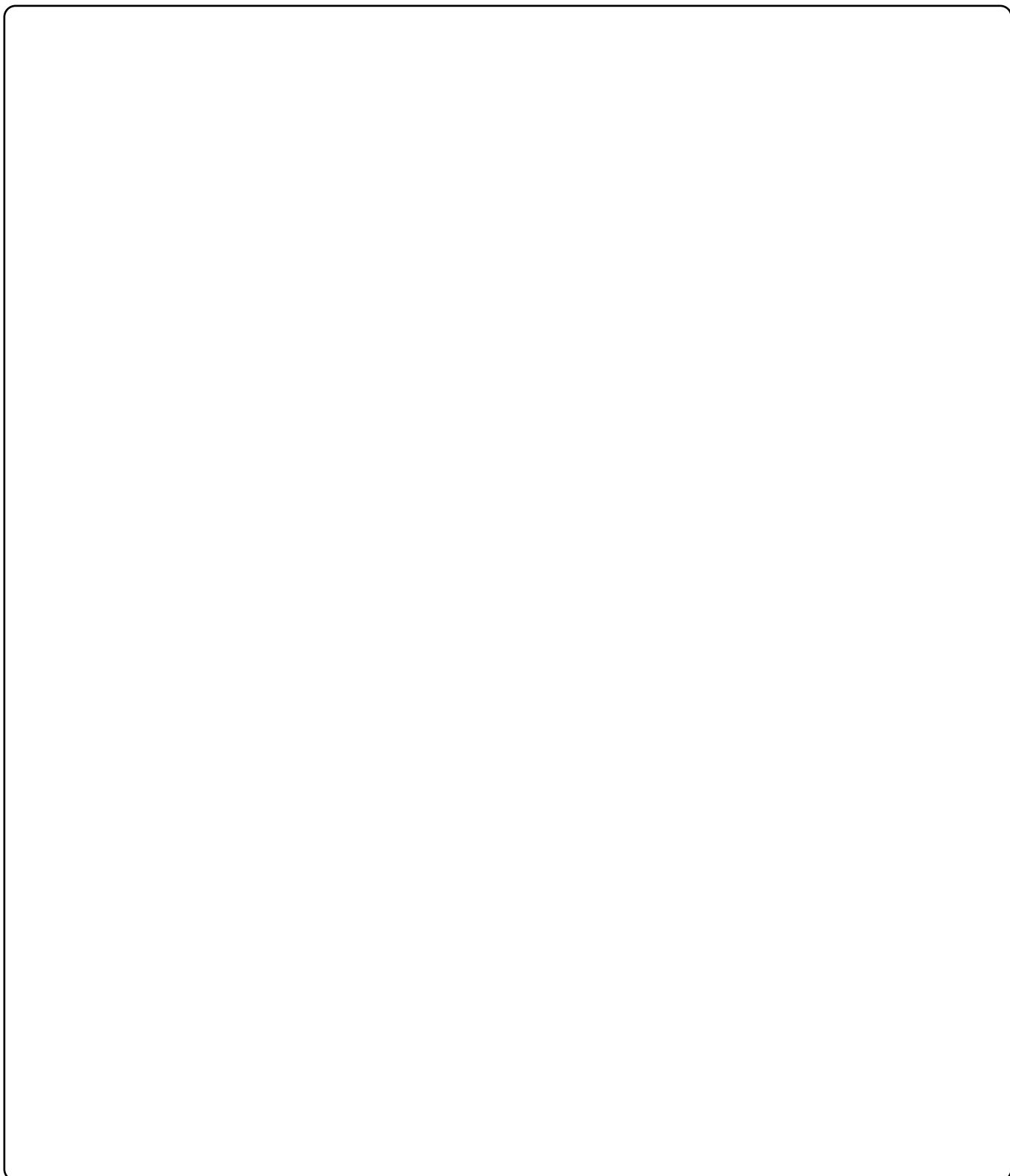
Is er het afgelopen jaar iets gebeurd wat nog steeds moet worden vergeven? Woorden of daden waardoor je je slecht voelde? Of ben je boos op, of ontevreden met jezelf? Schrijf het hieronder op. Vergeven is het beste wat je nu kunt doen.*

* Als je er nog niet klaar voor bent om iemand iets te vergeven, schrijf het dan tóch op. Het kan wonderlijk werken.

HET AFGELOPEN JAAR

LOSLATEN

Wat moet je nog meer zeggen om het afgelopen jaar af te sluiten? Wat moet je laten gaan voordat je kan beginnen aan het volgende jaar? Teken of schrijf, en evalueer dan wat je neergezet hebt. Laat het allemaal los.



HET AFGELOPEN JAAR

HET AFGELOPEN JAAR IN DRIE WOORDEN

Kies drie woorden om jouw afgelopen jaar te omschrijven.

HET BOEK OVER MIJN AFGELOPEN JAAR

Stel, er werd een boek of film over je afgelopen jaar gemaakt. Welke titel zou je die geven?

ZEG VAARWEL TEGEN JE AFGELOPEN JAAR

Als er nog iets is wat je graag wil opschrijven, of iemand waarvan je afscheid wil nemen, is het daar nu het moment voor.

JE BENT KLAAR MET HET AFGELOPEN JAAR.

Je bent klaar met het eerste stuk.
Adem diep in en uit.

Rust even uit.

Vind je YearCompass leuk? Deel het met je vrienden! Help ons zoveel mogelijk mensen te bereiken.

<https://yearcompass.com>

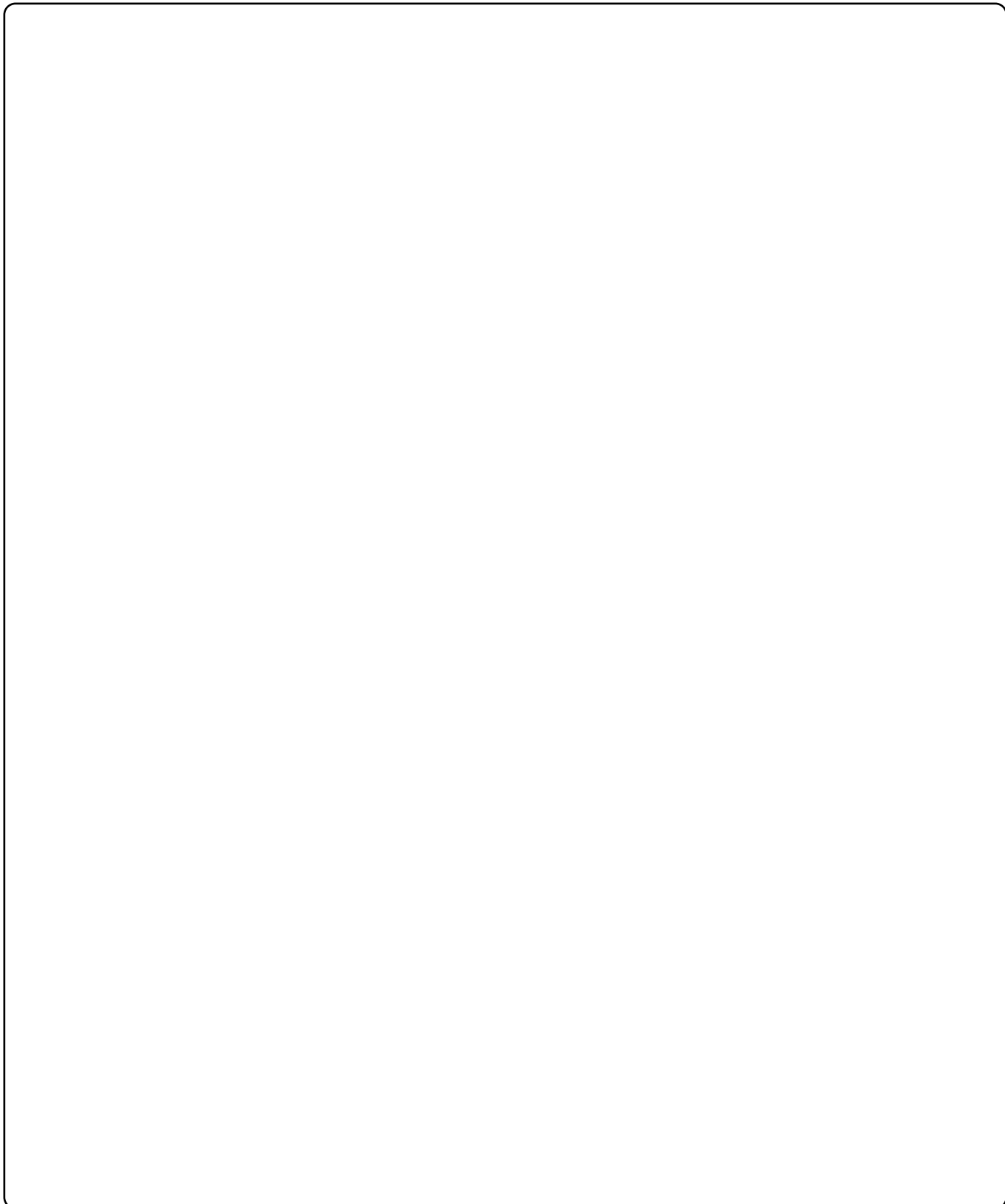
HET KOMENDE JAAR

2024

HET KOMENDE JAAR

DURF GROOT TE DROMEN

Hoe ziet je komende jaar eruit? Wat gebeurt als alles perfect zou gaan? Waarom wordt het een geweldig jaar? Schrijf, teken, laat je verwachtingen los en durf te dromen.



HET KOMENDE JAAR

DIT IS WAAR MIJN KOMENDE JAAR OVER GAAT

Bepaal in welke delen van je leven doelen wil stellen voor volgend jaar. Schrijf ze op; dat is de eerste stap naar hun verwezenlijking.

PRIVÉ-LEVEN, FAMILIE

LOOPBAAN, STUDIES

VRIENDEN, NETWERK

RELAXATIE, HOBBY'S, CREATIVITEIT

FYSIEKE GEZONDHEID, CONDITIE

MENTALE GEZONDHEID, ZELFKENNIS

GEWOONTES DIE JOU TYPEREN

EEN BETERE TOEKOMST*

* Wat zal je volgend jaar doen om de wereld wat beter te maken?

HET KOMENDE JAAR

MAGISCHE DRIE-EENHEDEN VOOR KOMEND JAAR

Drie dingen waarom ik van mezelf ga houden.

Ik ben klaar om deze drie dingen los te laten.

Drie dingen die ik het liefst wil bereiken.

Deze drie mensen zijn mijn steun en toeverlaat als het moeilijk wordt.

Deze drie dingen durf ik te ontdekken.

Tegen deze drie dingen kan ik nee zeggen.

HET KOMENDE JAAR

MAGISCHE DRIE-EENHEDEN VOOR KOMEND JAAR

Met deze drie dingen ga ik mijn omgeving gezellig maken.

Drie dingen die ik elke morgen ga doen.

Drie dingen waarmee ik mezelf ga verwennen.

Drie plaatsen die ik ga bezoeken.

Drie manieren waarop ik de banden met de mensen die ik liefheb aanhaal.

Met deze drie cadeaus ga ik mijn successen vieren.

HET KOMENDE JAAR

ZES ZINNEN OVER MIJN KOMENDE JAAR

Dit jaar toon ik geen uitstelgedrag bij...

De meeste energie krijg ik dit jaar van...

Dit jaar toon ik moed wanneer...

Dit jaar zeg ik ja als...

Ik adviseer mezelf om dit jaar...

Dit jaar wordt speciaal voor mij omdat...

HET KOMENDE JAAR

MIJN WOORD VOOR HET KOMEND JAAR

Kies een woord voor het komende jaar. Hieraan ontleen je de kracht om je dromen niet op te geven, en je kunt eraan denken als je extra motivatie nodig hebt. Het komend jaar staat in het teken van dit woord.

GEHEIME WENS

Laat jezelf gaan. Wat is jouw geheime wens voor het komend jaar?

GEFELICITEERD, JE HEBT ZOJUIST JOUW JAAR GEPLAND!

Neem een foto en deel die met ons via de #yearcompass hashtag.

HET KOMENDE JAAR

IK GELOOF DAT ALLES MOGELIJK IS DIT JAAR.

Datum:

handtekening

Met liefde gemaakt door een internationaal team in Boedpast, Hongarije.

<https://yearcompass.com/nl>

Vind je YearCompass leuk? Deel het met je vrienden! Help ons zoveel mogelijk mensen te bereiken.

Wij zijn een Hongaarse groep, en dit werkboek is een vertaling van ons oorspronkelijke werk.

Mocht je typfouten, grammatica- of andere fouten vinden, laat ons dat dan weten via de
bovenstaande website.

Dit werk valt onder een Creative Commons
Naamsvermelding-Niet-commercieel-Gelijk delen 4.0 Internationaal licentie.

