

HET JAAR
DAT VOOR
JE LIGT



2022 « | » 2023

WERKBOEK JAARPLANNING

WAT IS DIT?

Dit werkboek helpt je terug te kijken op het afgelopen jaar en plannen te maken voor het komende jaar.

WAAROM ZOU DIT GOED VOOR ME ZIJN?

Omdat het een goede gewoonte is om het nieuwe jaar te plannen. Hierdoor neem je de tijd om je succes en je leed te erkennen, en je te realiseren wat er allemaal kan gebeuren in een jaar tijd. Door te leren van je verleden kun je ervoor zorgen dat je je fouten niet herhaalt. Zo zorg je dat je controle krijgt over je eigen leven.

WAT HEB IK NODIG?

VERSIE 1 (ZELFSTANDIG)

- ten minste drie uur voor jezelf (als je ook het afgelopen jaar wilt afsluiten)
- ten minste een uur voor jezelf (om het komende jaar te plannen)
- je agenda van afgelopen jaar
- een afgedrukte versie van dit werkboek
- eerlijkheid en openheid
- je favoriete pen(nen)

VERSIE 2 (MET EEN GROEP)

- een inspirerende groep mensen (2 tot 10 personen)
- ten minste vier uur de tijd
- je agenda van afgelopen jaar
- een afgedrukte versie van dit werkboek
- eerlijkheid en openheid
- je favoriete pen(nen)

MAAK JE BORST MAAR NAT

Laten we beginnen.
Zet wat relaxte muziek op.
Maak warme chocolademelk.

Laat alle verwachtingen varen.

Begin wanneer je er klaar voor bent.

HET AFGELOPEN JAAR

GA DOOR JE AGENDA

Blader week voor week door je agenda van het afgelopen jaar. Wanneer je een belangrijke gebeurtenis, ontmoeting of taak tegenkomt, schrijf je die hieronder op.

HET AFGELOPEN JAAR

HIEROVER GING HET AFGELOPEN JAAR

Wat waren de meest beslissende zaken in de gebieden* hieronder? Welke gebeurtenissen waren het belangrijkst? Maak een korte opsomming.

FAMILIE, PRIVÉ

WERK, STUDIE

EIGENDOMMEN (HUIS, OBJECTEN)

VRIJE TIJD, HOBBY'S, CREATIVITEIT

VRIENDEN, GEMEENSCHAP

FYSIEK, GEZONDHEID

MENTAAL

EMOTIONEEL, SPIRITUEEL

FINANCIEEL

BUCKET LIST**

* Wat belangrijk is voor jou, bepaalt welke zaken je opschrijft. We hebben er expres geen definitie voor.

** Voor als je dit jaar iets gerealiseerd hebt wat je altijd al wilde.

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 afgemaakt...

HET AFGELOPEN JAAR

ZES VRAGEN OVER MIJN AFGELOPEN JAAR

Waarop ben je het meest trots?

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 MOOISTE 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 herinner je je?

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

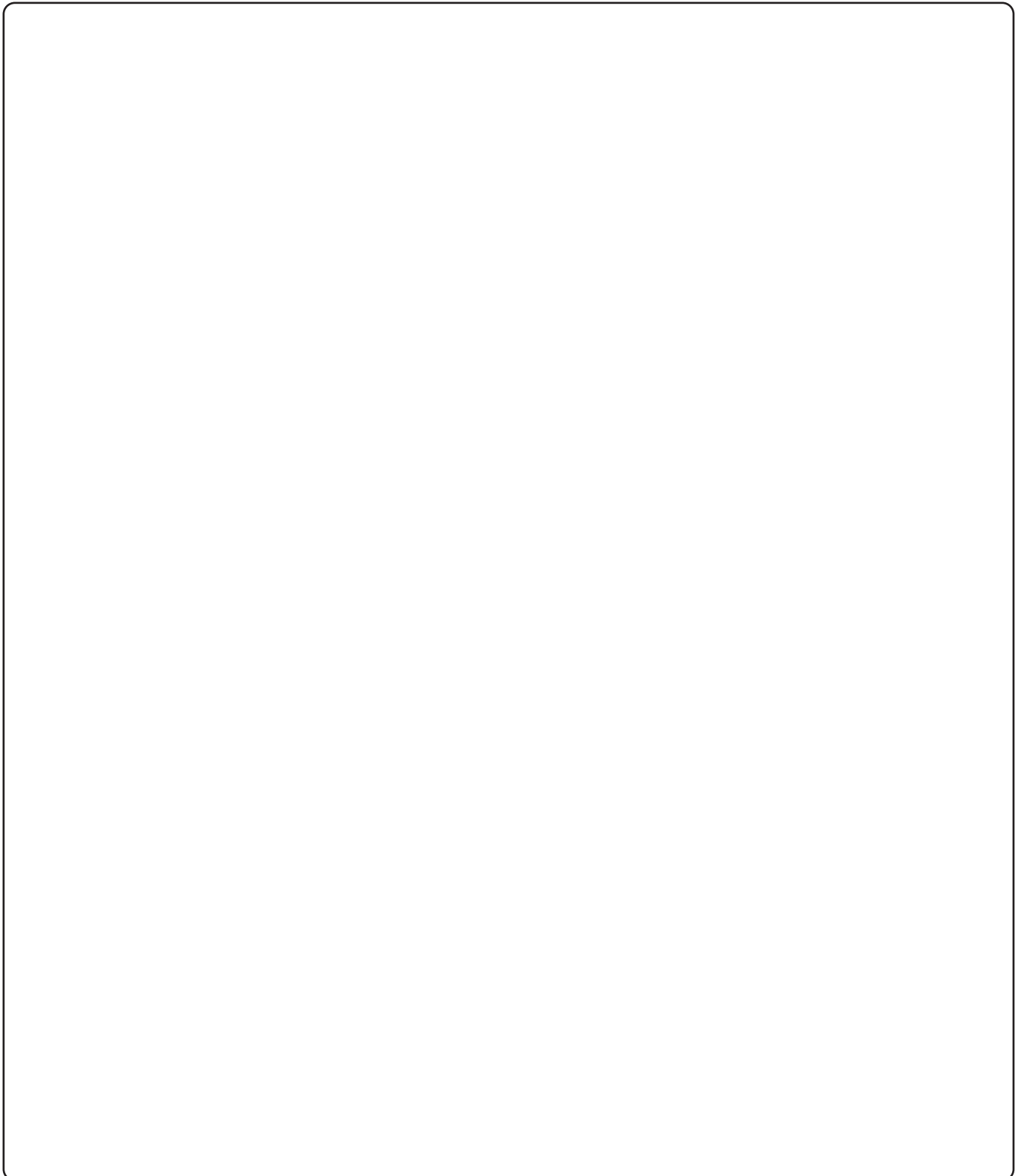
Is er het afgelopen jaar iets gebeurd wat nog steeds moet worden vergeven? Woorden of daden waardoor je je slecht voelde? Of ben je boos op, of ontevreden met jezelf? Schrijf het hieronder op. Vergeven is het beste wat je nu kunt doen.*

* 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

LATEN VAREN

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 gaan.



HET AFGELOPEN JAAR

HET AFGELOPEN JAAR IN DRIE WOORDEN

Kies drie woorden die jouw afgelopen jaar samenvatten.

HET BOEK OVER MIJN AFGELOPEN JAAR

Er is een boek geschreven over jouw afgelopen jaar*. Schrijf de titel van het boek op.

* Onze verontschuldiging als we het niet goed begrepen hebben, en er van jouw jaar een film is verschenen in plaats van een boek. Het zal niet meer gebeuren.

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 AFGELOPEN JAAR.

Je bent klaar met het eerste stuk.

Adem diep in.

Rust even uit.

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

<https://yearcompass.com/support>

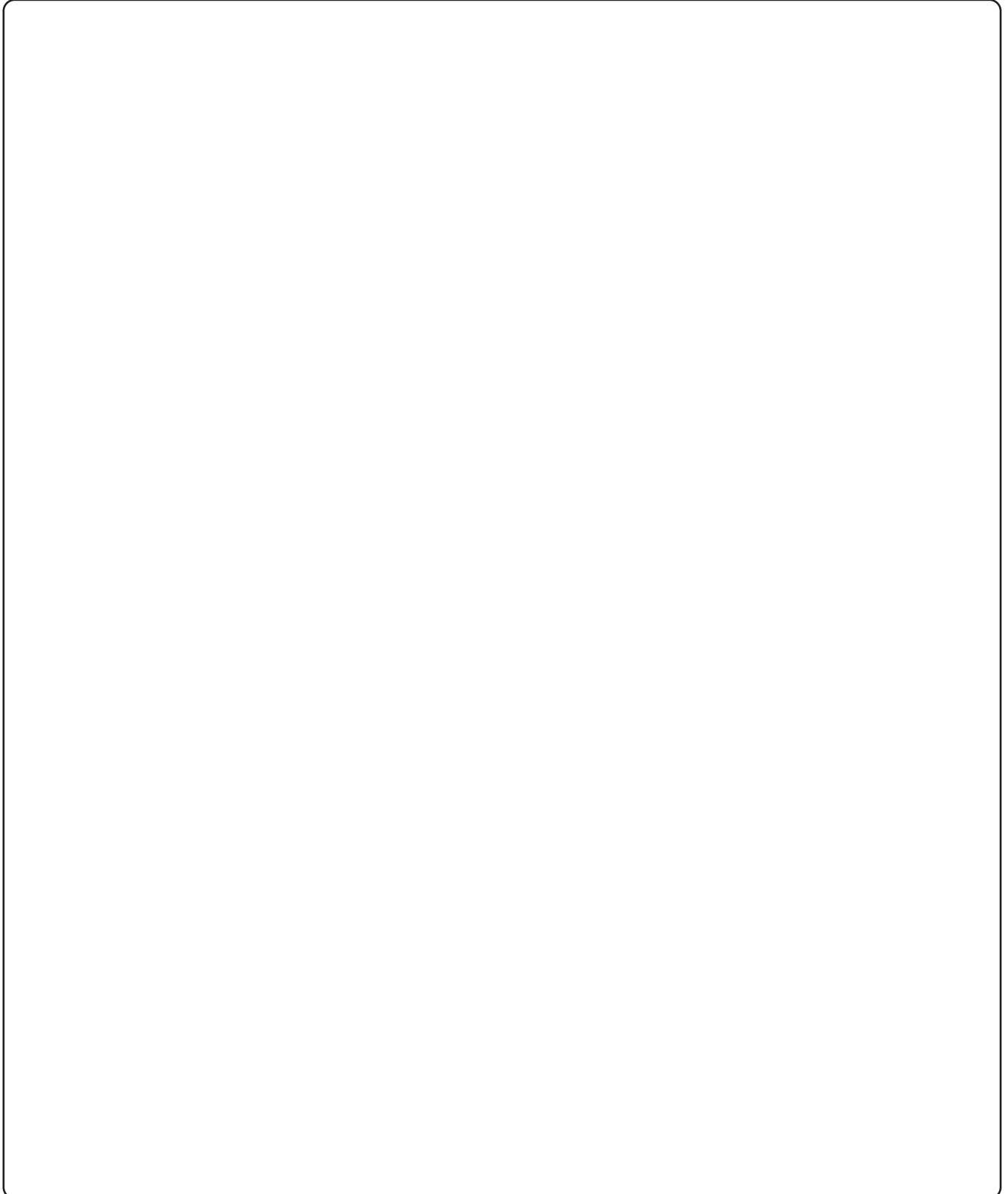
HET KOMENDE JAAR

2023

HET KOMENDE JAAR

DURF GROOT TE DENKEN

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

Beschrijf de meest beslissende factoren van komend jaar voor de volgende gebieden*. Welke gebeurtenissen zullen het belangrijkste zijn? Omschrijf kort.

FAMILIE, PRIVÉ

WERK, STUDIE

EIGENDOMMEN (HUIS, OBJECTEN)

VRIJE TIJD, HOBBY'S, CREATIVITEIT

VRIENDEN, GEMEENSCHAP

FYSIEK, GEZONDHEID

MENTAAL

EMOTIONEEL, SPIRITUEEL

FINANCIEEL

BUCKET LIST**

* We hebben nog steeds geen exacte definities, maak ervan wat je wil.

** Hier kun je de doelen beschrijven die je ooit wilde bereiken.

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 KOMEND JAAR

Ik zal dit jaar niet uitstellen...

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?

JE BENT KLAAR MET JE JAARPLANNING.

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

HET KOMENDE JAAR

IK GELOOF DAT ALLES MOGELIJK IS DIT JAAR.

Datum:

handtekening

Gemaakt door de vrijwilligers van YearCompass en Invisible University International.

Vertalers: Casper Ravenhorst, Gerard ter Beke, Békéssy Zsuzsa, Jelle Spruyt

<https://yearcompass.com/nl>

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

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

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

<https://yearcompass.com/support>

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

