

新的一年



2022 | 2023

年度计划手册

这是什么？

这本手册将会帮助你回顾过去的一年，并计划新的一年

它对我有什么用？

计划新的一年是个好习惯，它会帮助你更加看清成功与痛苦，让您意识到一年之中可以发生有如此多的事情。通过对过去学习，您可以在计划未来时避免重复同样的模式，感觉到对自己人生更有把握。

我需要准备什么？

第一版 (单人版)

- 至少两小时的独处时间 (用来回顾过去的一年)
- 至少一小时的独处时间 (用来计划新的一年)
- 去年的行事历
- 一份本手册的打印版本
- 坦诚与开放的心态
- 几只你喜欢用的笔

第二版 (团体版)

- 一群能激发灵感的伙伴 (2-10人)
- 至少四小时的创想时间
- 去年的行事历
- 一份本手册的打印版本
- 坦诚与开放的心态
- 几只你喜欢用的笔

做好准备

来到合适的地点
播放轻松的音乐
给自己倒杯热饮

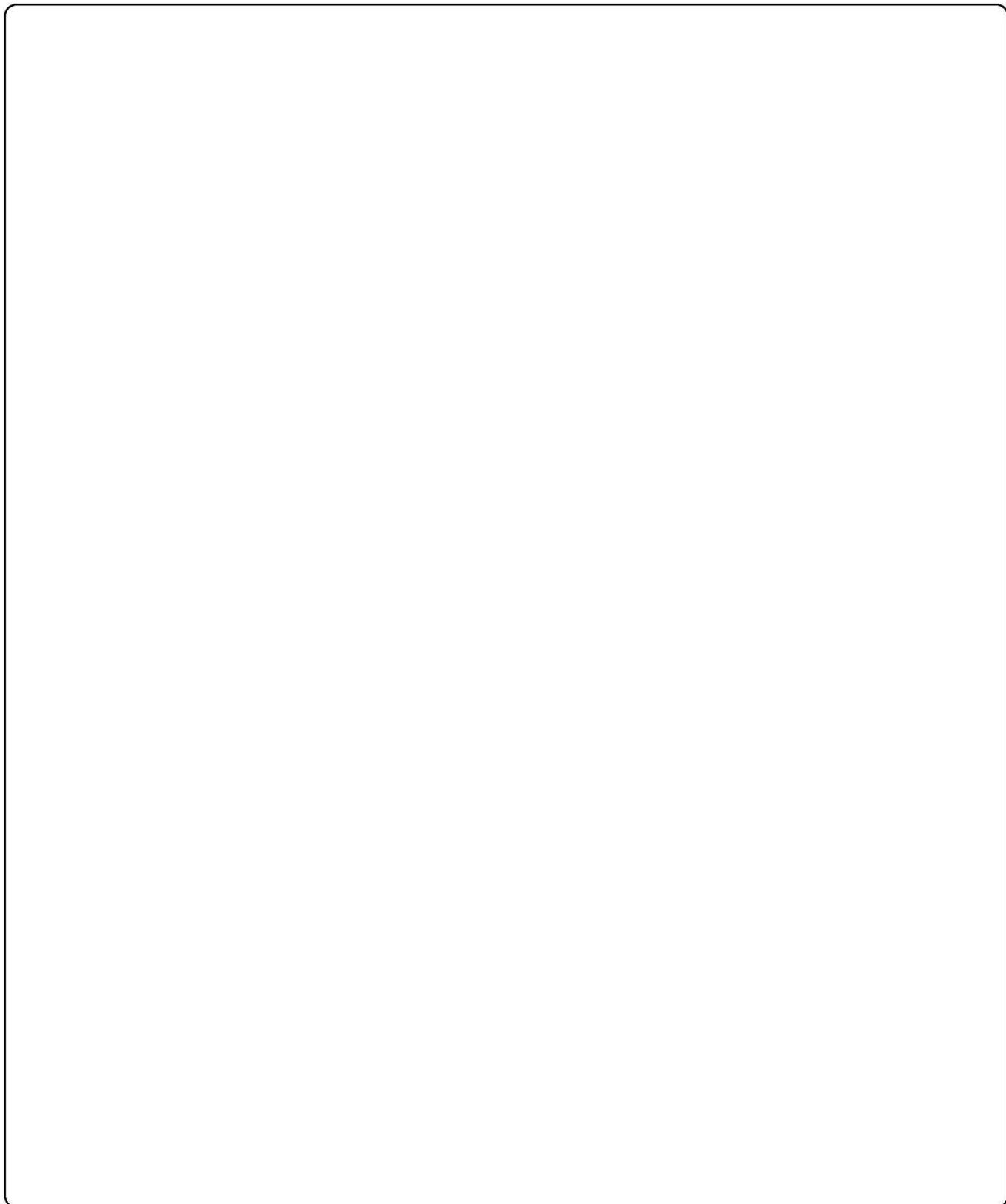
放下你所有的期待

准备好了就开始

过去这一年

回顾你的行事历

逐周检视你过去一年的行事历。如果看到重要的活动、亲友聚会或重大事项，把它们记录在这里。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to record important events, gatherings, or major items from their past year's calendar.

过去这一年

这是我过去一年的情况

在过去的一年中，以下哪些方面对你来说最为重要？* 哪些事情或活动具有最重大的意义？请简要描述。

个人生活和家庭

工作、学习和职业

财物（住宅，物品）

休闲、爱好和创意

朋友、社群

健康、塑身

知识

情感与精神

财务

人生目标清单**

* 上述领域的重要性由你自己决定，我们对此没有额外说明。

** 如果这一年你取得了梦想已久的成就，请在此记录。

过去这一年

用六句话总结我过去的一年

我做过的最明智的决定是....

我学到的最宝贵的一课是....

我承担的最大的风险是.....

这一年给我最大的惊喜是.....

我为他人做的最重要的事情是.....

我所完成的最大的事情是....

过去这一年

用六个问题总结我过去的一年

最让你自豪的是什么？

对你影响最大的三个人是谁？

你影响最大的三个人是谁？

有哪些事情是你未能完成的？

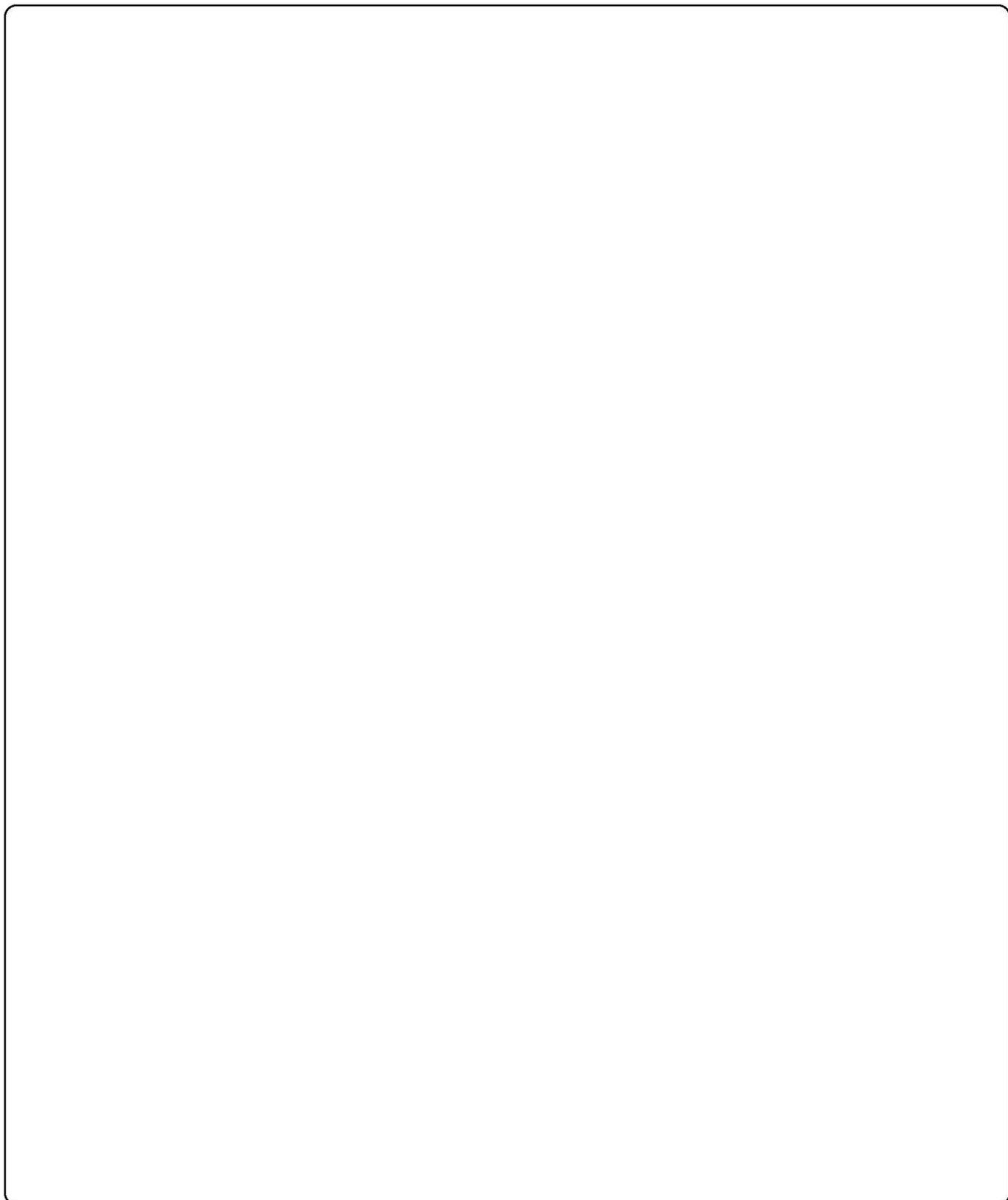
你所发现的自己最大的闪光点是什么？

最让你感恩的是什么？

过去这一年

最佳时刻

描述去年最棒的和最难忘的、最快乐的时刻。在这里画下来。当时你感觉如何？谁在你身边？你当时在做什么？你记得哪些气味、声响或味道？

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw or write their response to the prompt above.

过去这一年

我完成的三大成就

在这里列出去年你的三项最大成就

你做了哪些事情才让这些成就得以实现

谁帮助你实现的？怎样帮助的？

我面对的三大挑战

在这里列出去年你面对的三个最大挑战

是谁或是什么帮助你战胜了这些挑战

在战胜这些挑战过程中，你从自身学到了什么

过去这一年

谅解

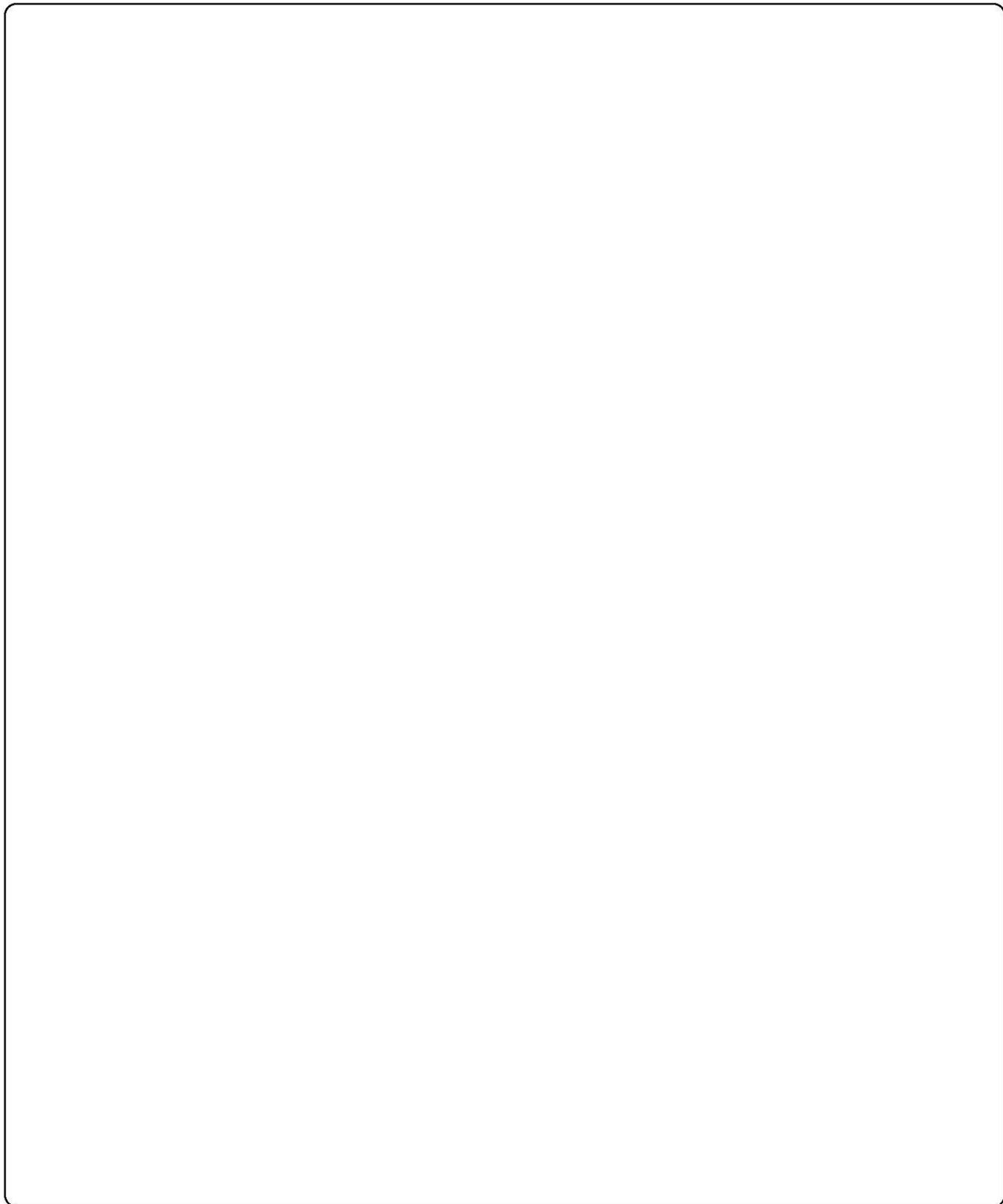
过去一年是否有让你无法释怀的事情发生？让你感觉不舒服的行为或者话语？或者你对自己感到生气？写在下面。为了你自己，原谅吧 *

* 如果你还没有准备好去原谅，还是可以记在这里，或许有帮助。

过去这一年

放下

你还有什么想说的话吗？是否有些东西你需要在新的一年里开始前放手？画出来或写下来，想一下，然后把它们都放下。

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw or write about things they want to let go of in the new year.

过去这一年

代表过去一年的三个词

选择三个词来表示你的过去一年

代表过去一年的书

如果把你的过去一年写成一本书*，请写下书名。

*如果你的过去一年是一场电影，那么是我们搞错了，不好意思。

向过去一年道别

如果还有什么事情你想写下来，或者有些人你想说再见，请记在下面。

过去一年已经结束了

第一部分你已经完成
深呼吸

休息一下

如果你喜欢 YearCompass，并希望帮助我们，请访问：

<http://yearcompass.com/support>

新的一年

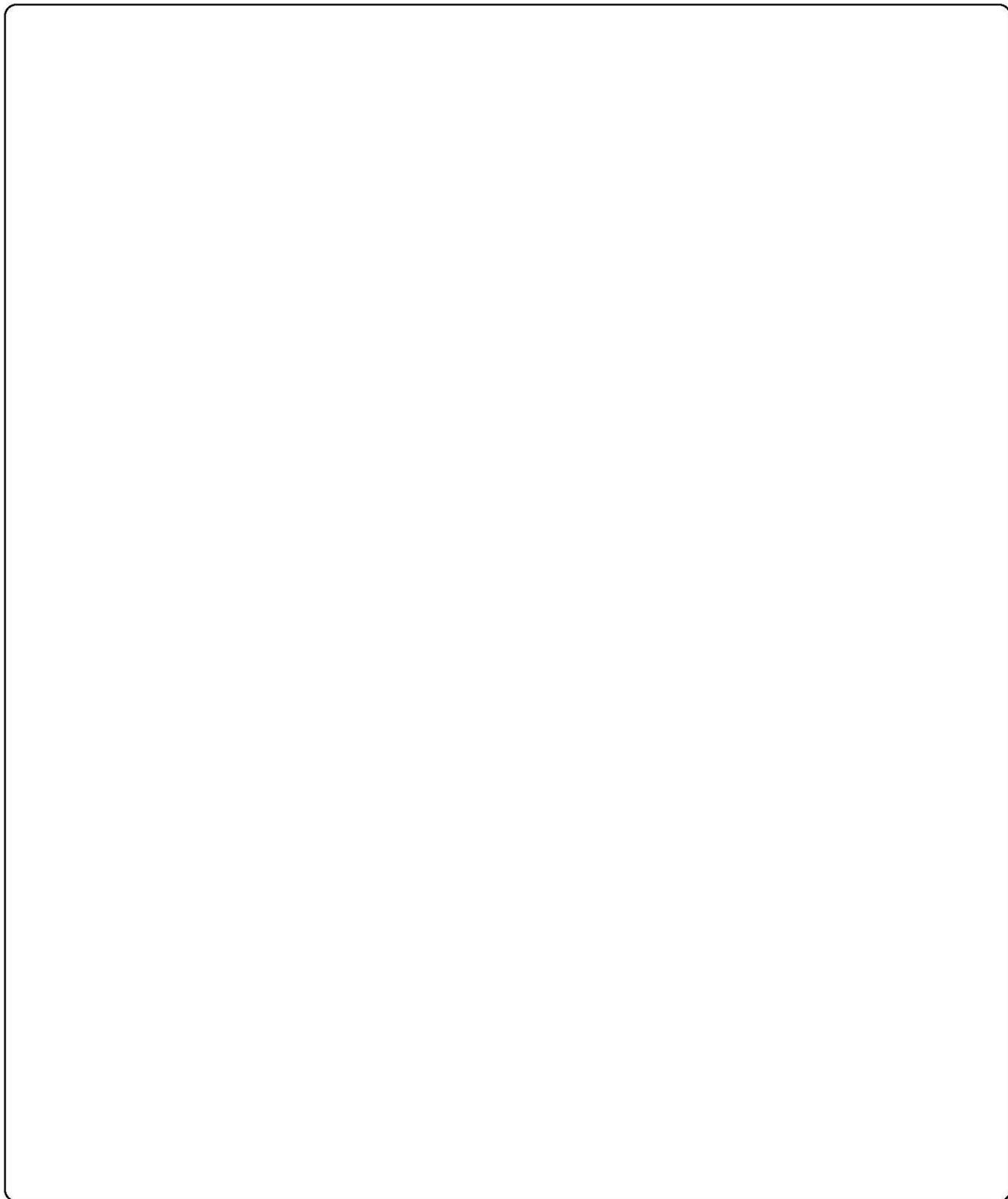
新的一年

2023

新的一年

大胆去梦想

你新的一年是什么样的？理想的情况下会发生什么？为什么会很好？写下来，画出来，放下你的预期，勇敢去想。

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for the user to draw or write their dreams for the new year. The box is completely blank and occupies most of the page's vertical space.

新的一年

我新的一年将会是

描述你新的一年中最重要的方面*。哪些事情将是最重要的？简单描述一下。

个人生活和家庭

工作、学习和职业

财物（住宅，物品）

休闲、爱好和创意

朋友、社群

健康、塑身

知识

情感与精神

财务

人生目标清单**

* 我们没有明确的定义，由你自己决定。

** 这里你可以列出你很想实现的目标。

新的一年

新年中的魔幻“三”

三样我最喜欢自己的

三样我准备放手的

我最想做到的三件事

在我困难时可以成为支柱的三个人

我要去探索的三个方向

我有勇气说不能的三件事

新的一年

新年中的魔幻“三”

会让我感觉环境舒适的三样东西

我每天早晨都会做的三件事

我会定期通过这三个方式释放一下自己

我会去这三个地方

我会通过这三种方式和我爱的人们保持接触

我会用这三个礼物奖赏自己的成功

新的一年

关于新年的六句话

今年我不会再拖延做...

今年我会从...上汲取最大的能量

今年当...时我会变得最勇敢

今年...时我会表示同意

今年我会建议自己...

今年对我很特别，因为...

新的一年

今年我的代表词汇

选择一个词来表示新的一年。当你需要额外能量时，可以回看这个词，它会提醒你不要放弃自己的梦想。

秘密心愿

发挥你的想象，新的一年你有什么秘密的心愿？

现在你完成年度计划了

如果你在填写时已经拍了照片，欢迎使用标记：

#yearcompass

新的一年

在今年我相信任何事情都是可能的

日期:

签名

由 YearCompass 和 Invisible University International 的志愿者制作。
翻译人员: Jason Mao, Someone

<http://yearcompass.com/cn>

我们是一群匈牙利的本地人，这个是我们原始设计的手册的翻译版。
如果你发现了错别字、文法错误或者奇怪的表述，请您在上述网页中给我们留言。

如果你喜欢 YearCompass，并希望帮助我们，请访问：

<http://yearcompass.com/support>

本创作根据知识共享(Creative Commons)组织的
“署名—非商业性使用—相同方式共享4.0国际公共许可协议” 获得许可

