

YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

欢迎

这是什么？

这是一个YearCompass——确切地说，是你自己的YearCompass。

这是一本可以帮你回顾过去和计划新的一年手册。YearCompass通过精挑细选的问题和练习，来帮助你挖掘你的生活方式，为你设计美好的一年。

这本小册子分为两个部分。第一个部分是帮助你回看前一年，从中学习，并庆祝自己过去一年的成就。第二部分是关于未来的。你会畅想和计划将来的一年，为新的一年做好准备。

我需要些什么来填写这本手册？

一只笔，不被打扰的几个小时，和一颗开放而诚实的心。

可以一个小组一起做吗？

当然可以！找一个舒适的地方，拉上你的朋友，帮他们把手册打印出来。每个人都应该填写自己的YearCompass，但你们可以在中途短暂休息时讨论这些练习，分享你们的想法和感受。

如果你这样做，请注意你们之间的边界。每个人都只应该分享他们觉得可以分享的部分。

做好准备

来到合适的地点
准备好你的工具和空间。
闭上你的眼睛，深呼吸五次。

放下你的期望。

在你准备好时开始。

过去这一年

回顾你的日程表

打开过去一年的日历，回顾每个星期。如果你看到了一件重要的事，不管是家庭朋友聚会，或者是一个有意义的项目，写在这儿。

过去这一年

这就是我过去的一年

我们的生活是由不同但又关联的部分组成的。看看下面的这些领域，问问自己有哪些重要事件在各个领域中发生。写下你的答案。

个人生活·家庭



事业·学业



朋友·社群



放松·爱好·创造力



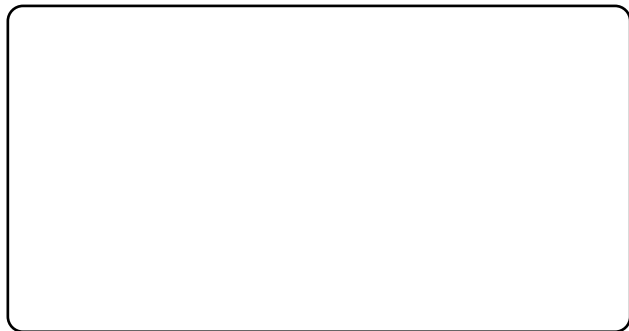
身体健康



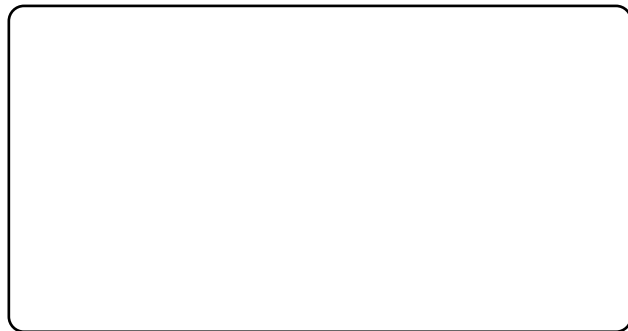
心理健康·自我认知



那些定义你的习惯



明天会更好*



* 今年你做了什么，让世界变得更好？

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？

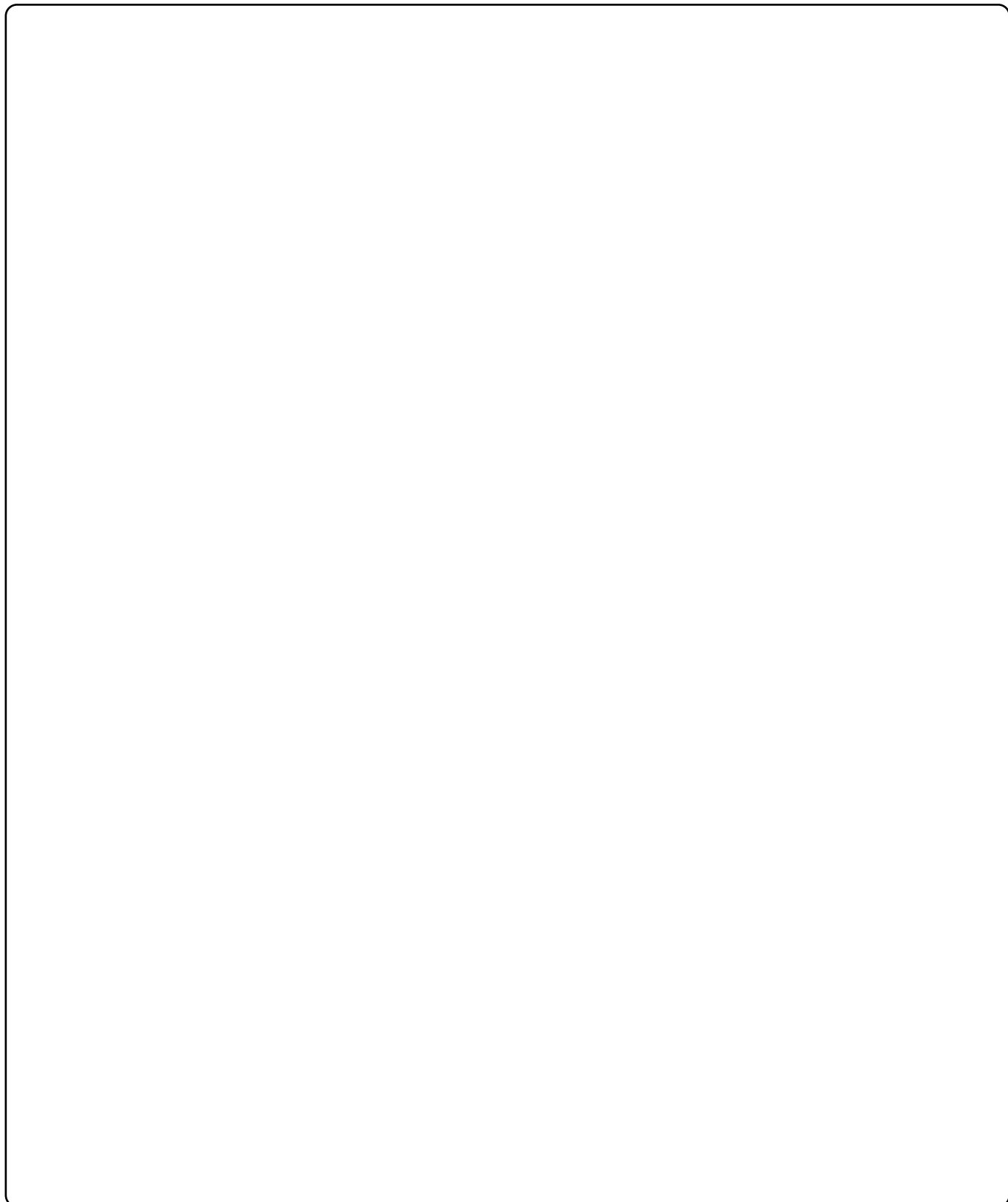
你所发现的自己最大的闪光点是什么？

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？



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？

谁帮助你取得了这些成就？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

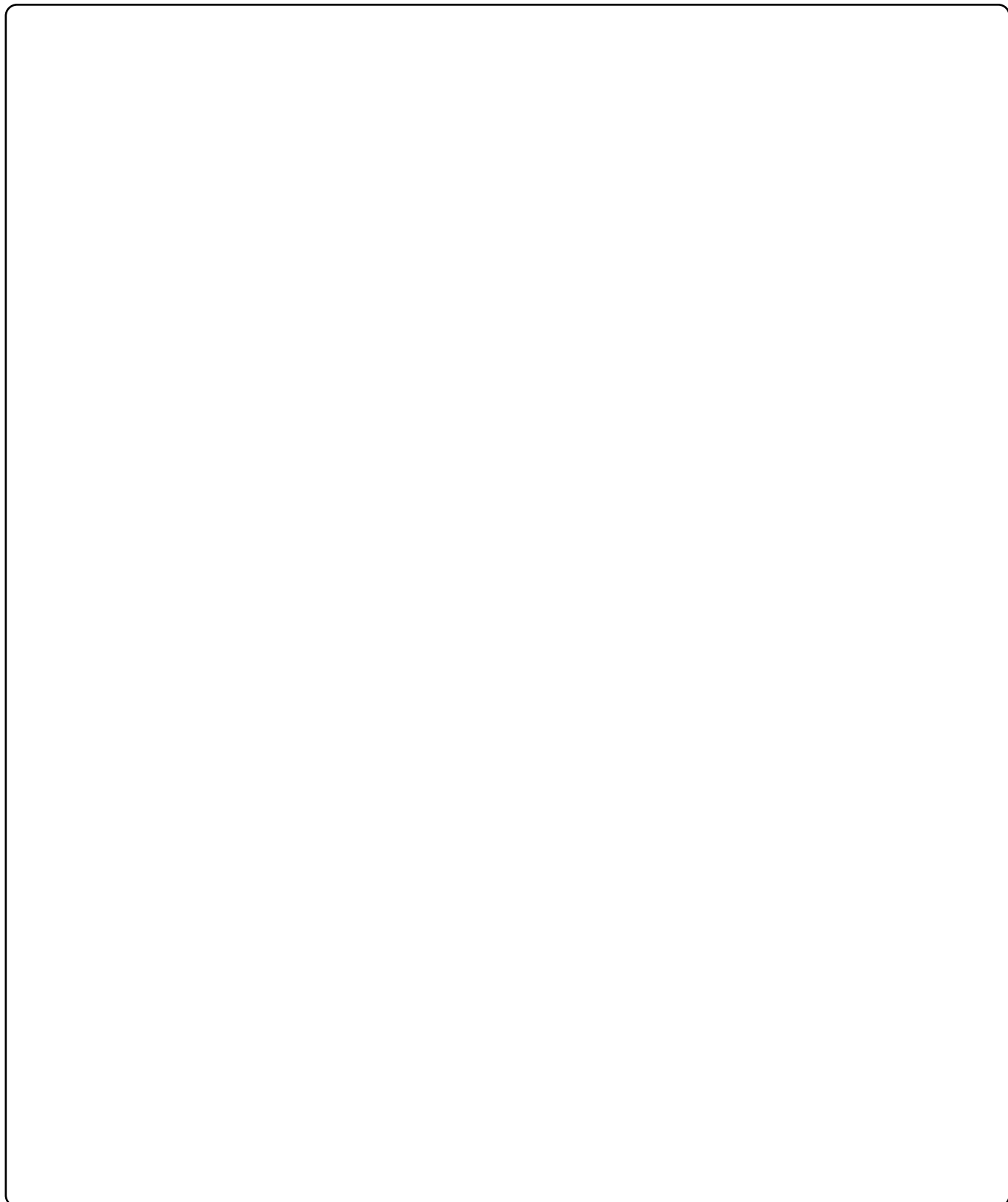
过去一年是否有让你无法释怀的事情发生？让你感觉不舒服的行为或者话语？或者你对自己感到生气？写在下面。为了你自己，原谅吧*

* 如果你还没有准备好去原谅，还是可以记在这里。这或许有帮助。

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，想一想，然后把它们都放下。



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

如果把过去的一年用一个书籍或电影来呈现，你会怎么命名它？

向过去一年道别

如果还有什么事情你想写下来，或者你想对有些人说再见，请记在下面。

过去一年已经结束了

你已经完成第一部分
深呼吸

休息一下

你喜欢YearCompass吗？和你的朋友们分享我们！请帮助我们来尽可能地帮助更多人。

<https://yearcompass.com>

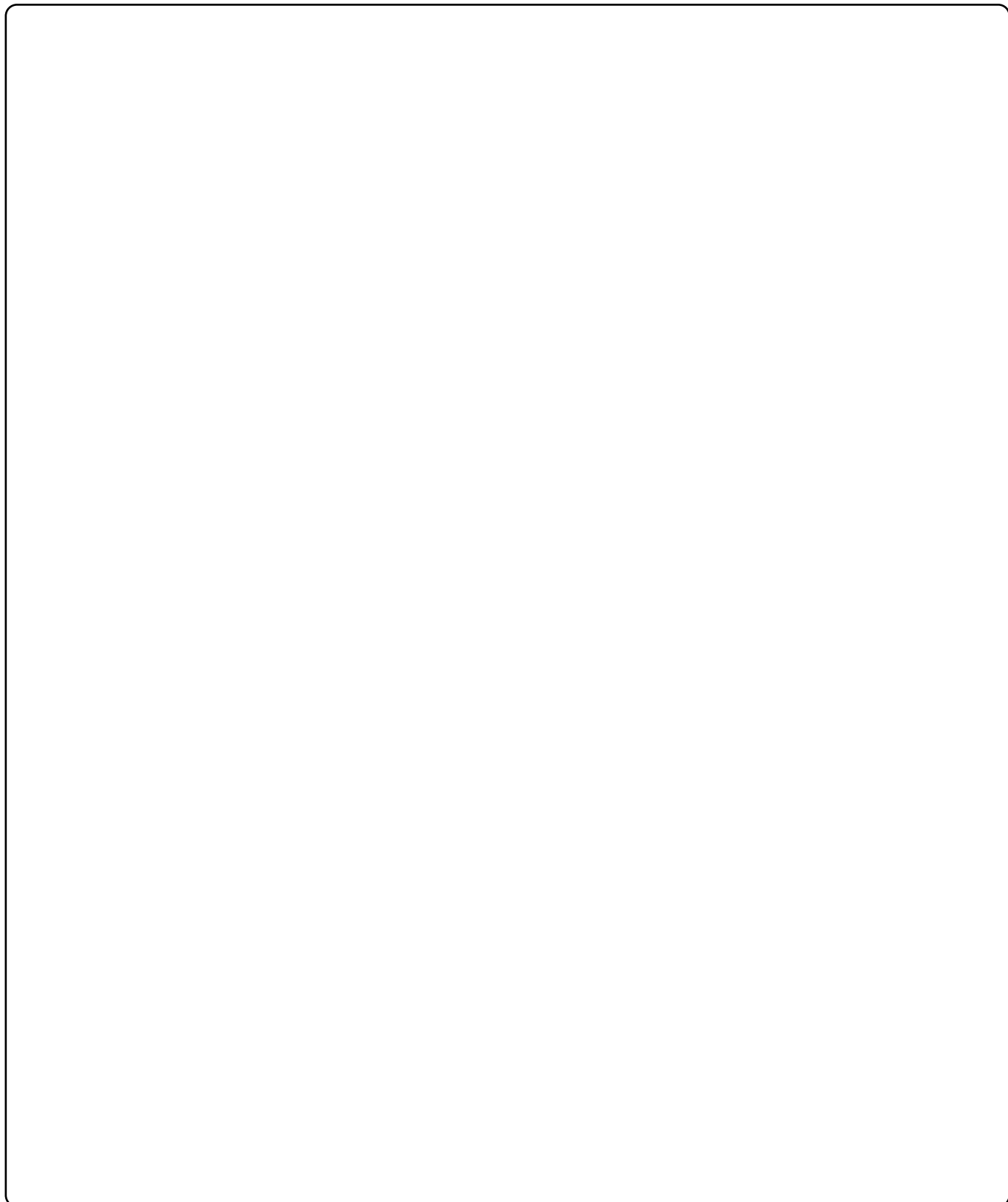
新的一年

2025

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，放下预期，敢于梦想。



新的一年

我新的一年将会是

看看你生活中的各个领域，为每个领域设定明年的目标。把这些目标写在这一页。这会是你实现它们的第一步。

个人生活·家庭

事业·学业

朋友·社群

放松·爱好·创造力

身体健康

心理健康·自我认知

那些定义你的习惯

明天会更好*

* 接下来的一年你会做些什么来让这个世界变得更好？

新的一年

新年中的魔法“三”

我最喜欢三件关于自己的事

三件我准备好放手的事

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

我有勇气说不的三件事

新的一年

新年中的魔法“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连结我爱的人

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

今年我不会再在...上拖延

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...时我会答应

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，它会提醒你不要忘记自己的梦想。

秘密心愿

发挥你的想象，新的一年你有什么秘密的心愿？

恭喜，你刚刚给你的新一年做了计划！

拍张照，用 #yearcompass 标签与我们分享。

新的一年

在今年我相信任何事情都是可能的

日期：

签名

由一个位于匈牙利布达佩斯的国际团队用爱制作。

<https://yearcompass.com/cn>

你喜欢YearCompass吗？和你的朋友们分享我们！请帮助我们来尽可能地帮助更多人。

我们是一群匈牙利的本地人，这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。

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

