YearCompass

2022 «|» 2023

Bienvenido

¿Qué es esto?

Este es un YearCompass—tu propio YearCompass, para ser exactos.

Es un libro que te ayuda a reflexionar sobre el año anterior y a planear el siguiente. Con un conjunto de preguntas y ejercicios cuidadosamente seleccionados, YearCompass te ayuda a descubrir tus patrones y a diseñar un gran año para ti.

Este libro cuenta con dos partes distintas. La primera mitad te ayudará a revisar, aprender y celebrar el año que has dejado atrás. La segunda mitad, por otro lado, trata sobre el futuro. Estarás imaginando, planeando y preparando todo para aprovechar al máximo el nuevo año.

¿Qué necesito para rellenar este libro?

Una pluma o un lápiz, algunas horas de enfoque ininterrumpido, y una mente abierta y honesta.

¿Puedo hacerlo en grupo?

¡Claro que podéis! Coge a tus amigos, imprime libros para todos y busca un espacio cómodo. Cada uno debe rellenar su propio YearCompass, pero podéis hacer descansos para comentar los ejercicios y compartir vuestros pensamientos y sentimientos.

Si hace esto, por favor ten en cuenta los límites de tus compañeros. Cada uno debe compartir solo las cosas con las que se sienta cómodo.

Prepárate

Acomódate.
Prepara tus herramientas y el espacio que te rodea.
Cierra tus ojos y toma cinco respiraciones profundas.

Deja a un lado tus expectativas.

Empieza cuando te sientas listo.

El año pasado

Revisa tu calendario

Repasa el calendario del año pasado semana a semana. Si ves un acontecimiento importante, una reunión familiar, un encuentro entre amigos o un proyecto que haya significado mucho para ti, anótalo aquí.

El año pasado

Sobre esto trataba mi año pasado

Nosotros vivimos nuestras vidas a través de aspectos diferentes, pero interconectados. Échale un vistazo a las áreas que vienen a continuación y pregúntate a ti mismo cuáles fueron los acontecimientos más significativos de cada una de ellas. Escribe tus respuestas debajo.

Vida personal, familia

Trabajo, estudios

Amigos, comunidad

Relajación, hobbies, creatividad

Salud física, actitud física

Salud mentar, autoconocimiento

Los hábitos que te definen

Un mejor mañana*

* ¿Qué hiciste este año para dejar este mundo mejor de lo que lo encontraste?

El año pasado

Seis frases sobre el año pasado

La decisión más sabia que tomé...

La lección más importante que aprendí...

El mayor riesgo que asumí...

La mayor sorpresa del año fue…..

La cosa más importante que hice para otros….

El logro más grande…

El año pasado

Seis preguntas sobre el año pasado

¿De qué estás más orgulloso?

¿Qué tres personas han tenido el mayor efecto en ti?

¿En qué tres personas has tenido el mayor efecto tú?

¿Qué no pudiste terminar?

¿Cuál es la mejor cosa que has descubierto sobre ti mismo?

¿Cuál es la cosa por la que te sientes más agradecido?

El año pasado

Los mejores momentos

Describe los momentos más grandes y memorables, los más alegres del año que acaba. Dibújalos en esta hoja. ¿Qué sentiste? ¿Con quién estabas? ¿Qué hacías? ¿Qué olores, sonidos o sabores recuerdas?

El año pasado

Mis tres mayores logros

Escribe tus tres mayores logros aquí.

¿Qué has hecho para alcanzar estos éxitos?

¿Quienes te ayudaron a alcanzar estos éxitos? ¿Cómo?

Mis tres mayores desafíos

Escribe tus tres mayores desafíos del año pasado aquí.

¿Quién o qué te ayudó a superarlos?

¿Qué has aprendido de ti mismo mientras superabas estos desafíos?

El año pasado

Perdón

¿Pasó algún evento el año pasado que necesita ser perdonado? ¿Alguna acción o palabras que te hirieron? ¿O alguna razón por la que estés enfadado contigo mismo? Escríbelo aquí. Hazte un favor y perdona.*

* Si todavía no estás preparado a perdonar, escríbelo de todas formas. Hacerlo ayuda.

El año pasado

Soltar

¿Hay algo más que necesites decir? ¿Hay algo que necesites dejar ir antes de iniciar tu nuevo año? Dibuja o escribe, reflexiona sobre ello y luego déjalo ir.

El año pasado

El año pasado en tres palabras

Elige las tres palabras que caracterizaron tu año pasado.

El libro de mi año pasado

Se hizo un libro o una película sobre tu año pasado. ¿Qué título le darías?

Despedida del año pasado

Si ha quedado algo que quieres escribir o hay alguien de quien te quieras despedir, hazlo ahora.

Has terminado con el año pasado.

Has terminado la primera parte.
Respira profundo.

Descansa un poco.

¿Te gusta YearCompass? ¡Compártelo con tus amigos!
Ayúdanos a ayudar a tantas personas como sea posible.

https://yearcompass.com

El año por delante

2023

El año por delante

Atrévete a soñar en grande.

¿Qué aspecto tiene el año que viene para ti? ¿Cuál es el escenario ideal? ¿Por qué será bueno? Escribe, dibuja, líbrate de tus expectativas y sueña.

El año por delante

Sobre esto tratará el año que viene para mi

Echa un vistazo a las áreas de tu vida y decide objetivos para cada una de ellas en el próximo año. Pon esos objetivos en la página - este es el primer paso para conseguirlos.

vida personal, familia

trabajo, estudios

amigos, comunidad

relajación, hobbies, creatividad

salud física, actitud física

salud mentar, autoconocimiento

los hábitos que te definen

un mejor mañana*

* ¿Qué harás el próximo año para dejar este mundo mejor de lo que lo encontraste?

El año por delante

Los mágicos tríos para el año que viene

Estas tres cosas me van a gustar de mí mismo.

Estoy listo para desprenderme de estas tres cosas.

Estas son las tres cosas que más deseo lograr.

Éstas son las tres personas en las que me puedo apoyar en los momentos difíciles.

Estas tres novedades voy atreverme a descubrir.

Tendré la fuerza de decir a estas tres cosas que «no».

El año por delante

Los mágicos tríos para el año que viene

Con estas tres cosas voy a hacer mi alrededor más acogedor.

Voy a hacer estas tres cosas cada mañana.

Con estas tres cosas me voy a mimar habitualmente.

Voy a visitar los siguientes tres lugares.

De estas tres maneras voy a conectar más con las personas que quiero.

Con los siguientes tres regalos voy a premiar mis propios éxitos.

El año por delante

Seis frases sobre el año que me espera

Este año no procrastinaré más en...

Este año voy a sacar la mayor cantidad de energías de…

Este año voy a ser más valiente cuando...

Este año, voy a decir «sí» cuando...

Este año me aconsejo...

Este año será especial para mí porque...

El año por delante

Mi palabra para el año que inicia

Elije una palabra que simbolice y defina el año que inicia. Puedes regresar a esta palabra para que te de fuerzas y recuerdes no dejar de lado tus sueños.

Deseo secreto

Deja volar tu imaginación. ¿Cuál es tu deseo secreto para el año que viene?

¡Felicidades, acabas de planear tu año!

Toma una foto u compártela con nosotros usando el hashtag #yearcompass.

El año por delante

Creo que este año cualquier cosa es posible.

Fecha:

firma

Hecho con amor, por un equipo internacional de Budapest, Hungría.
https://yearcompass.com/es

¿Te gusta YearCompass? ¡Compártelo con tus amigos!
Ayúdanos a ayudar a tantas personas como sea posible.

Si encuentras algún error de tipeo, gramatical o expresiones que no existen,
escríbenos a través de la web indicada líneas abajo.

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.