

EL AÑO
POR
DELANTE



2019 « | » 2020

CUADERNO PARA PLANEAR EL AÑO

¿QUÉ ES ESTO?

Este cuaderno te ayudará a repasar el año pasado y a planear el año que tienes por delante.

¿POR QUÉ ES BUENO PARA MÍ?

Planear el año es una buena costumbre. Te puede ayudar a reconocer mejor tus éxitos y tristezas, y ver la cantidad de cosas que suceden en un año. Aprender del pasado ayuda a planear el futuro, para no caer en las mismas trampas y para coger las riendas de tu vida.

¿QUÉ NECESITO?

VERSIÓN 1 (VERSIÓN INDIVIDUAL)

- al menos tres horas ininterrumpidas (para reflexionar sobre el pasado)
- al menos una hora ininterrumpida (para planear el año)
- un calendario del año pasado
- este cuaderno impreso
- sinceridad y transparencia
- tus bolígrafos favoritos

VERSIÓN 2 (EN GRUPO)

- un grupo de personas motivadas (2-10 personas)
- al menos cuatro horas para colaborar de forma creativa
- un calendario del año pasado
- este cuaderno impreso
- sinceridad y transparencia
- tus bolígrafos favoritos

PREPÁRATE

Acomódate.
Pon música relajante.
Prepárate una bebida caliente.
Deja a un lado tus expectativas.

Cuando estés listo, empieza.

EL AÑO PASADO

REVISA TU CALENDARIO

Toma tu calendario del año pasado y repásalo semana por semana. Si encuentras un acontecimiento, encuentro o tarea importante, escríbelo aquí.

EL AÑO PASADO

ESTO ES DE LO QUE TRATABA MI AÑO PASADO

¿Cuáles fueron los aspectos más decisivos en las siguientes áreas*? ¿Cuáles fueron los acontecimientos más importantes? Resúmelos en unas pocas palabras.

VIDA PRIVADA Y FAMILIA

TRABAJO, ESTUDIOS, VIDA PROFESIONAL

PERTENENCIAS (CASA, OBJETOS)

RELAJACIÓN, AFICIONES, CREATIVIDAD

AMIGOS, COMUNIDAD

SALUD, ESTADO FÍSICO

INTELECTUAL

EMOCIONAL, ESPIRITUAL

FINANZAS

LISTA DE METAS PERSONALES**

* Los aspectos que elijas definen lo que es importante para ti. No queremos ser más específicos a propósito.

** En el caso de lograr algo este año que siempre quisiste hacer.

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.....

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 orgullosa?

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

¿En qué tres personas has tenido el mayor efecto?

¿Qué no pudiste terminar?

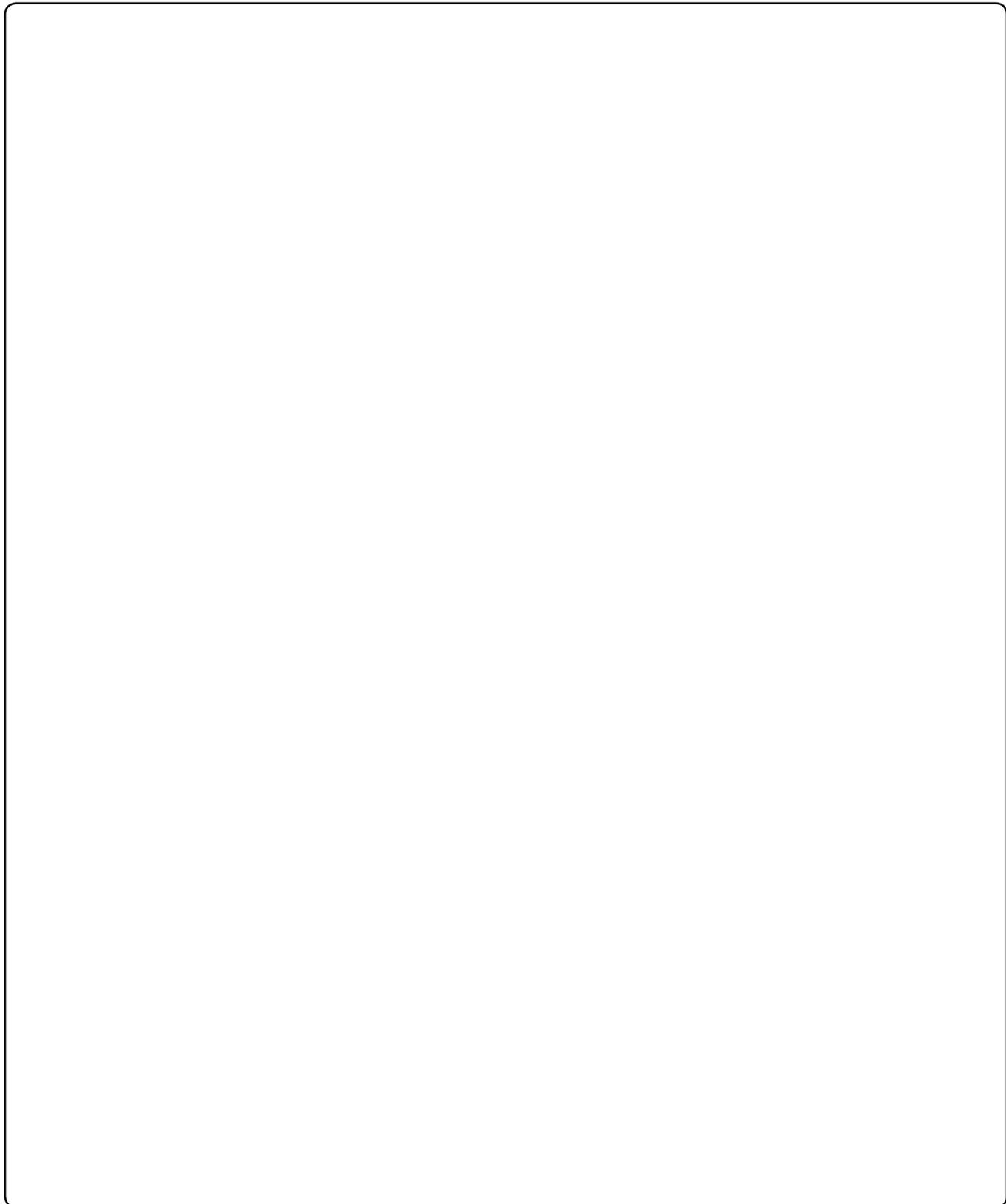
¿Cuál es la mejor cosa que has descubierto sobre ti misma?

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

EL AÑO PASADO

LOS MEJORES MOMENTOS

Describe los momentos más bonitos, más alegres y más recordables del año. Dibújalos en esta hoja. ¿Qué sentiste? ¿Con quién estabas? ¿Qué hacías? ¿Qué olores recuerdas?



EL AÑO PASADO

MIS TRES MAYORES LOGROS

Escribe tus tres mayores logros aquí.

¿Qué has hecho para alcanzar estos éxitos?

¿Quiénes 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 misma mientras superabas estos desafíos?

EL AÑO PASADO

PERDÓN

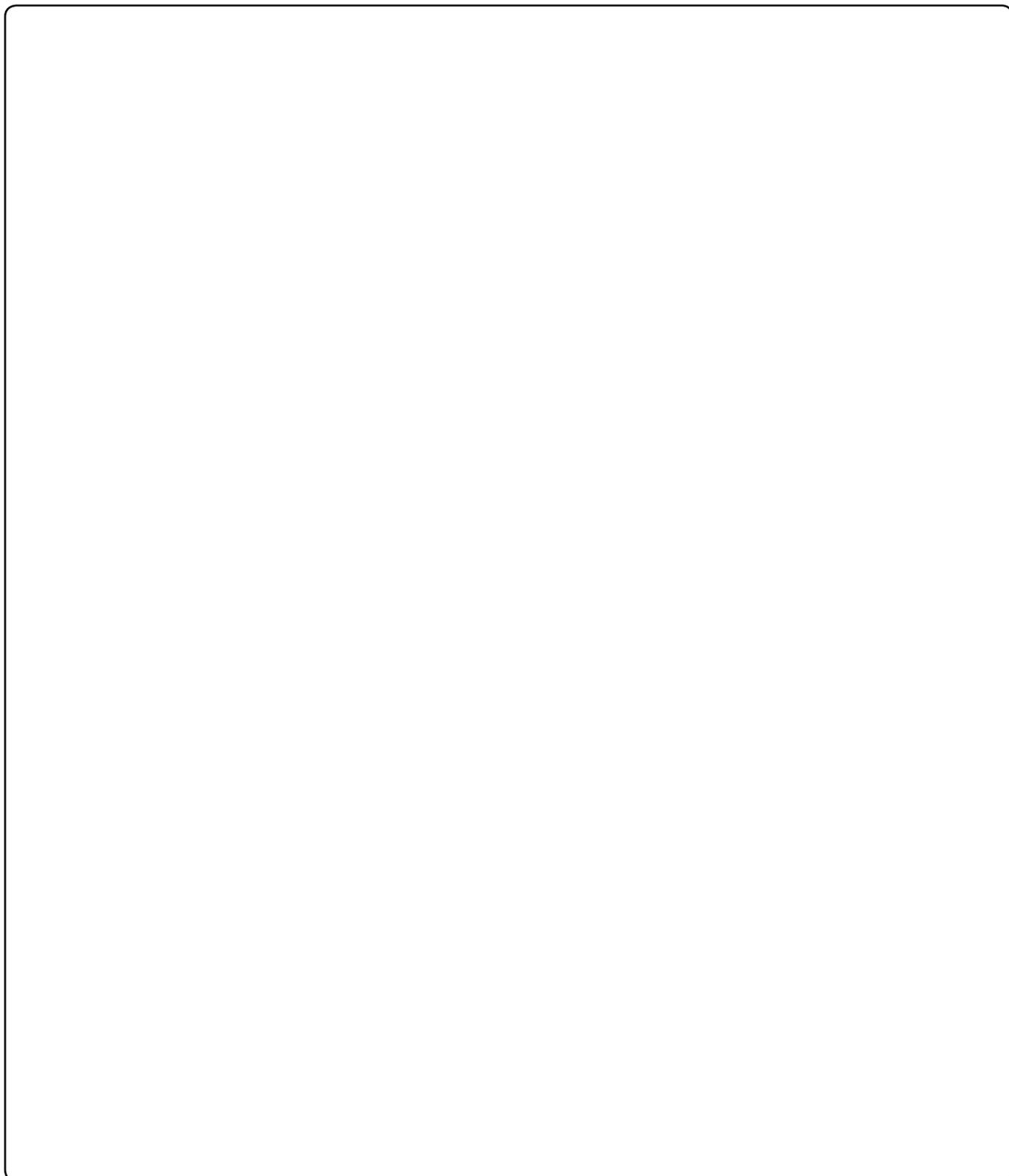
¿Pasó alguna cosa el año pasado por la que todavía tienes que dar tu perdón? ¿Alguna acción o palabras que te hirieron? ¿O alguna razón por la que estás enfadada contigo misma? Escríbelo aquí. Hazte un favor y perdona.*

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

EL AÑO PASADO

DESAHOGO

¿Qué más debes reconocer para poder cerrar el año anterior? ¿Cuáles son las cosas de las que te tienes que desprender para empezar el año nuevo? Descríbelas o dibújalas, reflexiona, y libérate de ellas.



EL AÑO PASADO

EL AÑO PASADO EN TRES PALABRAS

Elije las tres palabras que caracterizan tu año pasado.

EL LIBRO DE MI AÑO PASADO

El año pasado se escribió un libro sobre tu vida*. Escribe su título.

* Puede que recordemos mal, y de tu año pasado hicieran una película.

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.

Si te gusta YearCompass y quieres ayudar, puedes visitar:

<http://yearcompass.com/support>

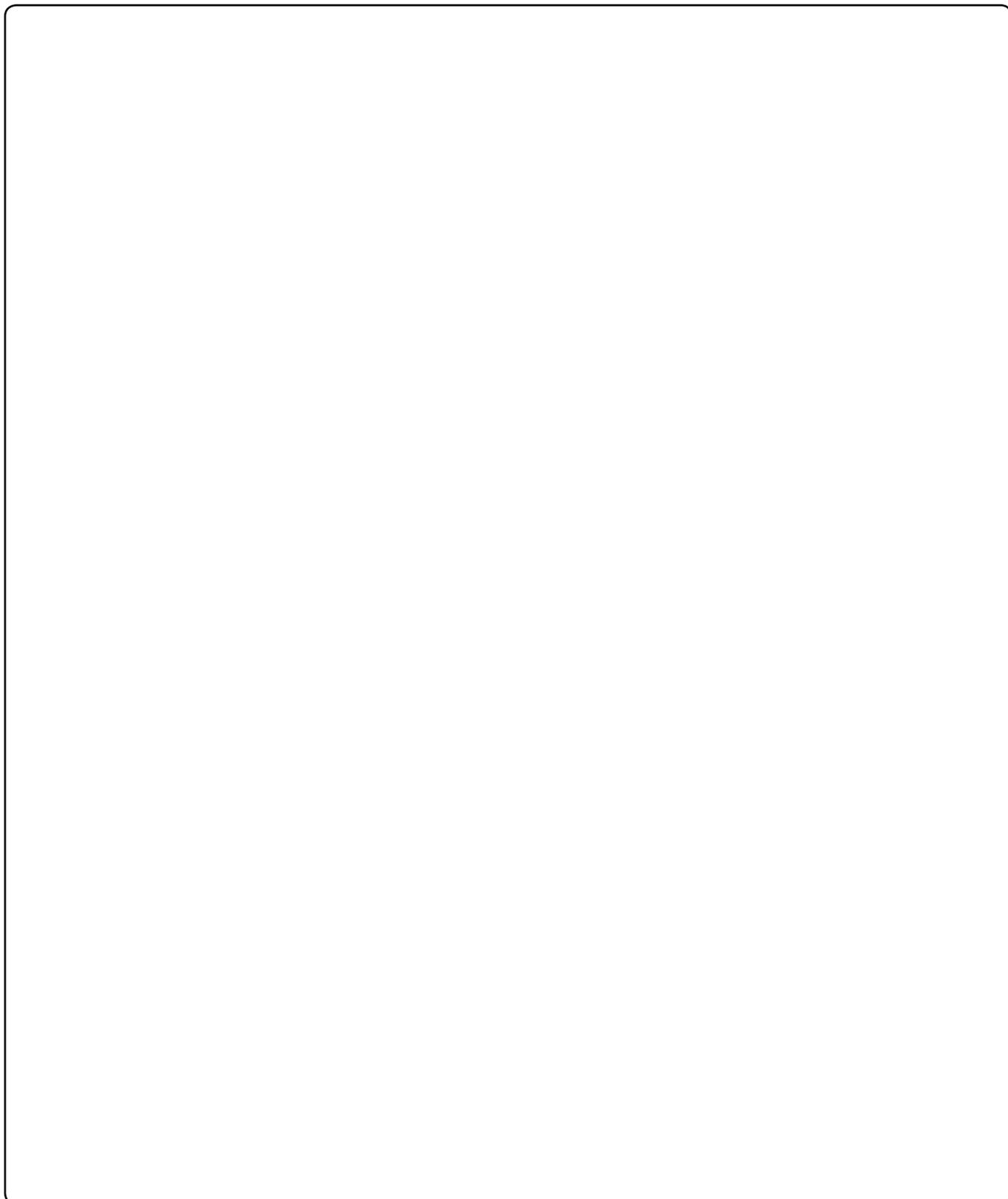
EL AÑO POR DELANTE

2020

EL AÑO POR DELANTE

SUEÑA CON ALGO GRANDE

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



EL AÑO POR DELANTE

DE ESTO TRATA EL AÑO QUE VIENE PARA MÍ

Define los aspectos más decisivos del año que viene en las siguientes áreas*. ¿Cuáles van a ser los hechos más importantes? Resúmelos en unas pocas palabras.

VIDA PRIVADA Y FAMILIA

TRABAJO, ESTUDIOS, VIDA PROFESIONAL

PERTENENCIAS (CASA, OBJETOS)

RELAJACIÓN, AFICIONES, CREATIVIDAD

AMIGOS, COMUNIDAD

SALUD, ESTADO FÍSICO

INTELECTUAL

EMOCIONAL, ESPIRITUAL

FINANZAS

LISTA DE METAS PERSONALES**

* Seguimos evitando las definiciones exactas, haz que tenga el sentido que tú necesitas.

** Aquí puedes listar los logros que quieres alcanzar algún día.

EL AÑO POR DELANTE

TRÍOS MÁGICOS PARA EL AÑO QUE VIENE

Estas tres cosas me van a gustar de mí misma.

Estoy lista 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 que me voy a atrever a descubrir.

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

EL AÑO POR DELANTE

TRÍOS MÁGICOS 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 voy a dejar para mañana...

Este año voy a sacar fuerzas de...

Este año voy a ser más valiente cuando...

Este año, voy a decir «sí» cuando...

Mi consejo para mi misma este año es...

Este año será especial para mí porque...

EL AÑO POR DELANTE

MI PALABRA PARA EL AÑO QUE ME ESPERA

Elije una palabra para el año que viene. Esta palabra te dará fuerzas para que no abandones tus sueños, y podrás apoyarte en esta palabra cuando necesites un poco de ayuda. Esta palabra caracterizará el año que tienes por delante.

DESEO SECRETO

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

HAS COMPLETADO LA PLANIFICACIÓN DEL AÑO.

Si has hecho una foto mientras rellenabas el cuaderno, puedes utilizar el hashtag:

#yearcompass

EL AÑO POR DELANTE

CREO QUE ESTE AÑO CUALQUIER COSA ES POSIBLE.

Fecha:

firma

Creado por personal de YearCompass y voluntarios de
Invisible University International.

Traductores: Csutak Emese, Ivan Maeder, Pablo Rodríguez, Lolbé González

<http://yearcompass.com/mx>

Nosotros somos húngaros y esta versión del cuaderno es una traducción del húngaro original.
Si descubres algún defecto, por favor,
háznoslo saber a través de los datos de contacto en nuestra web.

Si te gusta YearCompass y quieres ayudar, puedes visitar:

<http://yearcompass.com/support>

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

