

Summera det gångna året

När vi nästan är i årets sista månad känner jag och fler med mig ett behov av att summera det år som gått. Det är givande och frigörande att ta en stund och reflektera över vad som hänt de senaste elva månaderna. Genom att lära av det som varit kan du planera din framtid så att du inte upprepar samma mönster och eventuella misstag - och känna att du har mer kontroll över ditt liv.

Fundera gärna över saker som:

- Det klokaste beslutet jag tog.
- Det viktigaste jag lärde mig.
- Det viktigaste jag gjorde för andra.

Göra avslut över året som gått

Det finns frågor du kan ställa dig för att klargöra vad som hänt. Exempel på frågor inom olika områden i ditt liv kan vara:

- Vad var det som var viktigast för dig under året som gått?
- Vilka händelser eller insikter var de mest betydelsefulla inom dessa områden?
- Vad är du mest stolt över?
- Vilka är de tre personer som påverkade / inspirerade dig mest?
- Vad är du mest tacksam över?

Ditt kommande år - Årskompassen

Jag vill dela med mig av en årskompass som är ett beprövat verktyg för att summera året som gått och göra planer för året som kommer. Det är en god vana att planera sitt år. Det kan hjälpa dig att bli mer medveten om både dina framgångar och motgångar och inse hur mycket som kan hända bara under ett år.



Vad är en ÅrsKompass?

Det här häftet hjälper dig att se tillbaka på året som gått och planera året som kommer. ÅrsKompassen kommer från YearCompass – en global rörelse som vill uppmuntra individer att leva sitt liv medvetet genom att planera det år som kommer – och tänka över sitt liv under året som gått.

Varför ska jag göra det?

Naturligtvis så finns flera skäl till varför man vill göra en ÅrsKompass. När man väl börjar ser man snart fördelarna och gör det till en god vana att planera sitt år. Det kan hjälpa dig att bli mer medveten om både dina framgångar och motgångar och inse hur mycket som kan hända bara under ett år. Genom att lära av det som varit kan du planera din framtid så att du inte upprepar samma mönster och eventuella misstag – och känna att du har mer kontroll över ditt liv.

Vad behöver jag för att göra det?

- minst tre timmars oavbruten tid (för att se tillbaka på året som gått)
- minst en timmes oavbruten tid (för att planera året)
- en kalender från förra året
- en utskrift av det här häftet
- ärlighet och öppenhet
- dina favoritpennor

ÅrsKompassen

I december 2012 startades YearCompass av ett gäng grabbar i Ungern med 20 deltagare. Idag är man global. YearCompass lyder under Creative Commons och är fri för alla att använda.

Sedan 2012 har det blivit en internationell rörelse med mer än 400+ volontärer från 61 länder. Idag finns häftet YearCompass på 52 olika språk. Den egentryckta versionen är gratis att ladda ner från YearCompass-webbplatsen och hade 1 500 000 nedladdningar förra året.



Här är länken där du hittar olika versioner av din ÅrsKompass och det är gratis.

På ÅrsKompassens hemsida väljer du själv språk, storlek och format.

<https://www.yearcompass.com/se/>

Svensk version som går att fylla i online <https://booklet.yearcompass.com/sv-SE-YearCompass-booklet-A4-fillable.pdf>

Gör dig redo för ÅrsKompassen

- Var närvarande.
- Sätt på lite avslappnande musik.
- Gör iordning något varmt att dricka.
- Släpp alla förväntningar.
- Börja när du känner dig redo.

Lycka till med din Årskompass!

