

EESOOTAV

AASTA



2020 « | » 2021

# AASTA PLANEERIMISE VIHIK

---

## MIS SEE ON?

See vihik aitab sul vaadata tagasi möödunud aastale ja planeerida eesolevat.

## MIKS SEE MULLE KASULIK ON?

Oma aasta planeerimine aitab sul paremini näha oma saavutusi ja väljakutseid ning mõista, kui palju võib juhtuda vaid ühe aasta jooksul. Minevikust õppides saad planeerida oma tulevikku viisil, kus sa ei korda vanu mustreid ja omad suuremat kontrolli iseenda elu üle.

## MIDA MA SELLEKS VAJAN?

### 1. OSA (ÜSIKU HUNDI OSA)

- vähemalt kolm tundi segamatut aega (eelnevale tagasivaatamiseks)
- vähemalt tunnike segamatut aega (aasta planeerimiseks)
- eelmise aasta kalendrit
- prinditud versiooni sellest vihikust
- ausust ja avatust
- valikut oma lemmikpliatsitest

### 2. OSA (SELTSKONNA OSA)

- inspireerivat seltskonda (2-10 inimest)
- vähemalt nelja tundi loomingulist aega
- eelmise aasta kalendrit
- prinditud versiooni sellest vihikust
- ausust ja avatust
- valikut oma lemmikpliatsitest

# VALMISTU.

---

Keskendu hetkele.  
Pane mängima lõõgastav muusika.  
Tee endale tassitäis sooja jooki.

Lase minna kõikidel ootustel.

Alusta, kui oled valmis.

# EELMINE AASTA

---

## KALENDRI ÜLEVAATAMINE

Vaata üle oma eelmise aasta kalender, nädala kaupa. Kui silmad tähtsat üritust, pere või sõprade kogunemist või märgilise tähtsusega ülesannet, kirjuta see siia.

# EELMINE AASTA

---

## MINU EELMISE AASTA OLEMUS

Mis aspektid (all toodud valdkondades) olid sinu jaoks eelmisel aastal märgilise tähtsusega? Millised sündmused või üritused olid kõige olulisemad? Tee lühike kokkuvõte.

ISIKLIK ELU JA PERE

TÖÖ, ÕPINGUD, AMET

OMAND (KODU, ASJAD)

VABA AEG, HOBID, LOOMINGULISUS

SÕBRAD, KOGUKOND

TERVIS, SPORT

INTELLEKTUAALSUS

EMOTSIOONID, SPIRITUAALSUS

FINANTSID

SOOVIDE/UNISTUSTE NIMEKIRI\*\*

\* Defineeri aspektid ise, vastavalt sellele, mis on tähtis just sulle.

\*\* Juhul, kui saavutasid või said midagi sel aastal, mida olid alati soovinud.

# EELMINE AASTA

---

## KUUS LAUSET MINU EELMISE AASTA KOHTA

Kõige targem otsus, mille tegin...

Suurim õppetund...

Suurim risk, mille võtsin...

Aasta suurim üllatus...

Kõige tähtsam asi, mis ma teiste heaks tegin...

Suurim asi, mille lõpetasin...

# EELMINE AASTA

---

## KUUS KÜSIMUST EELMISE AASTA KOHTA

Mille üle sa enim uhkust tunnend?

Kes on need kolm inimest, kes mõjutasid sind enim?

Kes on need kolm inimest, keda sina enim mõjutasid?

Mida sa polnud võimeline lõpule viima?

Mis on parim asi, mida sa enda kohta avastasid?

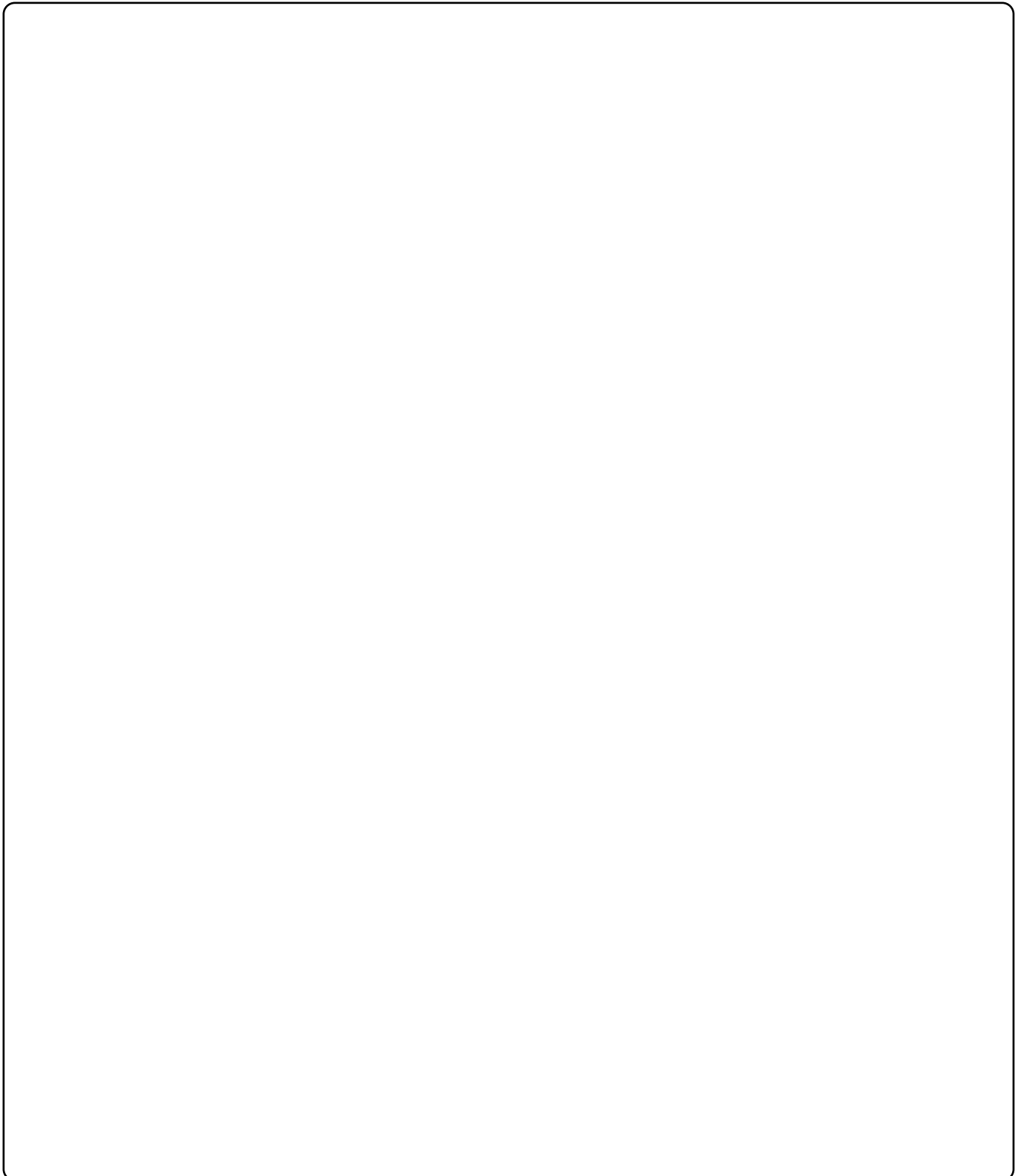
Mille üle oled kõige tänulikum?

# EELMINE AASTA

---

## PARIMAD MOMENDID

Kirjelda parimaid ja mälestusväärsemaid, nauditavamaid hetki eelmisest aastast. Joonista need siia lehele. Kuidas sa end tundsid? Kes oli seal koos sinuga? Mida te tegite? Mis lõhnu, helisid või maitseid sa mäletad?





# EELMINE AASTA

---

## MINU KOLM SUURIMAT SAAVUTUST

Kirjuta oma kolm eelmise aasta suurimat saavutust siia.

Mida sa tegid, et neid saavutada?

Kes aitasid sul eduni jõuda? Kuidas?

## MINU KOLM SUURIMAT VÄLJAKUTSET

Kirjuta oma kolm eelmise aasta suurimat väljakutset siia.

Kes või mis aitasid sul nende väljakutsetega toime tulla?

Mida oled sa enda kohta tänu nendele väljakutsetele õppinud?

# EELMINE AASTA

---

## ANDESTAMINE

Kas eelmisel aasta juhtus midagi, mis ootab siiani andestamist? Teod või sõnad, mis panid sind halvasti tundma? Ehk oled vihane enda peale? Kirjuta need olukorrad siia. Tee endale heategu ja andesta.

\* Kui sa pole veel valmis andestama, märgi see ikkagi üles. See võib teha imesid.

# EELMINE AASTA

---

## LAHTILASKMINE

Kas on veel midagi, mida sa tahaksid öelda? On ehk midagi, millel sa pead enne uut aastat minna laskma? Joonista või kirjuta, mõtle ja lase seejärel lahti.

# EELMINE AASTA

---

## EELMINE AASTA KOLME SÕNAGA

Vali kolm sõna, mis defineerivad sinu eelmist aastat.

## RAAMAT MINU EELMISEST AASTAST

Sinu eelmisest aastast tehti raamat. Kirjuta siia selle pealkiri.

\* Vabandust, kui me saime valesti aru ja sinust tehti hoopis film. Siirad vabandused.

## HÜVASTIJÄTT EELMISE AASTAGA

Kui on veel midagi, mida sa tahaksid öelda või keegi, kellele öelda head aega, tee seda nüüd.

**SA OLED NÜÜD EELMISE AASTAGA LÕPETANUD.**

Sa oled lõpetanud esimese osa.  
Hinga sügavalt sisse. Ja välja.

Puhka veidi.

---

Kui sulle meeldib YearCompass ja sa tahaksid meid aidata, siis palun külasta:

<http://yearcompass.com/support>

# EESOOTAV AASTA

---

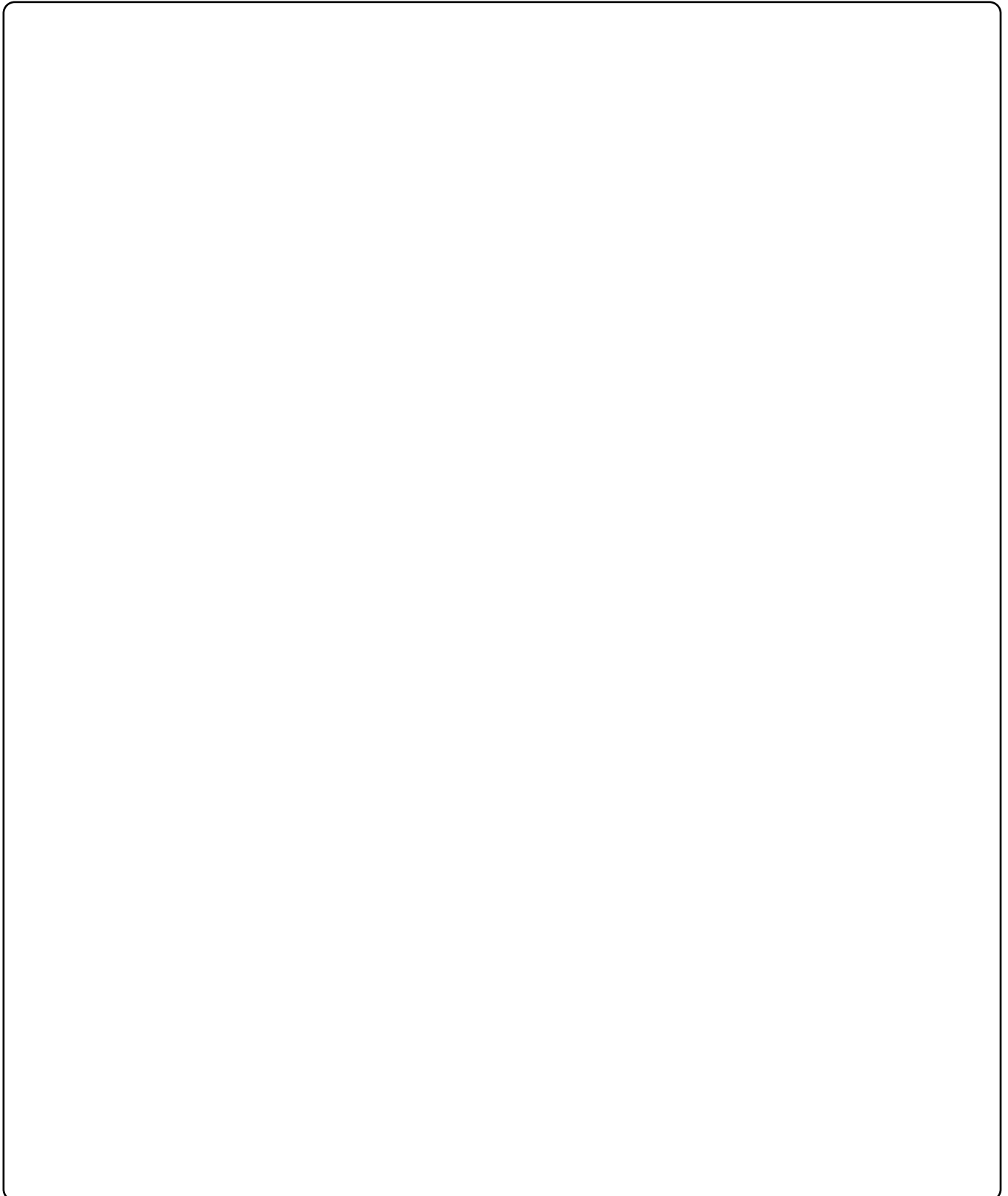
2021

# EESOOTAV AASTA

---

## JULGE UNISTADA SUURELT

Milline sinu eesootav aasta välja näeb? Mis juhtub ideaalsel juhul? Miks tuleb see suurepärane? Kirjuta, joonista, lase oma ootustel minna ja julge unistada.



# EESOOTAV AASTA

---

## SELLINE NÄEB VÄLJA MINU JÄRGMINE AASTA

Defineeri järgmise aasta kõige tähtsamad aspektid järgnevatel valdkondades. Millised sündmused on kõige tähtsamad? Tee lühike kokkuvõte.

ISIKLIK ELU JA PERE

TÖÖ, ÕPINGUD, AMET

OMAND (KODU, ASJAD)

VABA AEG, HOBID, LOOMINGULISUS

SÕBRAD, KOGUKOND

TERVIS, SPORT

INTELLEKTUAALSUS

EMOTSIOONID, SPIRITUAALSUS

FINANTSID

SOOVIDE/UNISTUSTE NIMEKIRI\*\*

\* Meil pole kindlat määratlust, defineeri asjad enda jaoks ise.

\*\* Siia saad üles märkida kõik enda eesmärgid, mida soovid uuel aastal saavutada.

# EESOOTAV AASTA

---

## MAAGILISED KOLMIKUD TULEVAKS AASTAKS

Tuleval aastal armastan enda juures neid kolme omadust.

Ma olen valmis lahti laskma neist kolmest asjast.

Neid kolme asja tahan enim saavutada.

Need kolm inimest saavad minu jaoks olemas olema ka rasketel aegadel.

Neid kolme asja julgen hakata avastama ja tundma õppima.

Neile kolmele asjale julgen öelda „Ei”.



# EESOOTAV AASTA

---

## MAAGILISED KOLMIKUD TULEVAKS AASTAKS

Nende kolme asjaga muudan oma keskkonna hubaseks.

Neid kolme asja hakkan tegema igal hommikul.

Nende kolme asjaga hakkan end regulaarselt hellitama.

Neid kolme kohta külastan eesootaval aastal kindlasti.

Ma hoian ühendust oma lähedastega neil kolmel viisil.

Nende kolme kingitusega autasustan iseenda saavutusi.

# EESOOTAV AASTA

---

## KUUS LAUSET EESOOTAVA AASTA KOHTA

Sel aastal ma ei viivita enam...

Sel aastal ammutan enim energiat...

Sel aastal olen kõige julgem, kui...

Sel aastal ütlen „jah”, kui...

Sel aastal annan endale nõu olla/teha...

See aasta on minu jaoks eriline, sest...

# EESOOTAV AASTA

---

## ÜKS SÕNA EESOOTAVALE AASTALE

Vali sõna, mis sümboliseerib sinu jaoks eesootavat aastat. Saad sellele sõnale mõelda, kui vajad lisaenergiat ja nii ei lase sa endal unistustest loobuda.

## SALAJANE SOOV

Ava oma süda. Mis on sinu salajane soov eesootavaks aastaks?

**SA OLED NÜÜD LÕPETANUD EESOOTAVA AASTA  
PLANEERIMISE.**

Kui sa tegid selle täitmise ajal foto, jaga ja kasuta julgelt hashtagi:  
*#yearcompass*

# EESOOTAV AASTA

---

MA USUN, ET EESOOTAVAL AASTAL ON KÕIK VÕIMALIK.

Kuupäev:

Allkiri

---

Kokku pandud YearCompassi ja Invisible University International vabatahtlike poolt.

*Tõlkija: Madle Timm*

<https://yearcompass.com/ee>

Oleme ungarlased ja see vihik on tõlge meie emakeelest.  
Kui sa leiad kirjavigu, palun anna meile sellest veebilehe kaudu teada.

---

Kui sulle meeldib YearCompass ja sa tahaksid meid aidata, siis palun külasta:

<http://yearcompass.com/support>

---

See töö on kaitstud Creative Commons  
Attribution--NonCommercial-ShareAlike 4.0 International litsentsiga.

