

ViZYON PUSULASI



YENİ YIL

PUSULASI

YENİ YILI PLANLAMA KİTAPÇIĞI



HOŞGELDİNİZ

YENİ YIL PUSULASI NEDİR?

Geçen yılı düşünmenize ve bir sonraki yılı planlamanıza yardımcı olan bir kitapçıktır. Bir dizi özenle seçilmiş soru ve alıştırmalar ile Yeni yıl, kalıplarınızı ortaya çıkarmanıza ve kendiniz için harika bir yıl tasarlamanıza yardımcı olur.

Kitapçık iki ayrı bölümden oluşmaktadır. İlk yarı, geride bıraktığınız yılı gözden geçirmenize, öğrenmenize ve kutlamanıza yardımcı olacaktır. İkinci yarı ise tamamen gelecekle ilgili. Yeni yıldan en iyi şekilde yararlanmak için hayal kuracak, plan yapacak ve hazırlanacaksınız.

BU KİTAPÇIĞI DOLDURMAK İÇİN NEYE İHTİYACIM VAR?

Bir kalem veya kurşun kalem, birkaç saat kesintisiz odaklanma ve açık ve dürüst bir zihin.

Bu dökümanı ekibinizle doldurabilirsiniz yada ekibinizdeki herkesin kendisi için doldurması için paylaşabilirsiniz.





GEÇEN YIL

TAKVİMİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN!

Geçen yılın takvimini hafta hafta gözden geçirin. Önemli bir olay, aile toplantısı, arkadaşça bir buluşma veya önemli bir proje görürseniz buraya yazın.



GEÇEN YIL

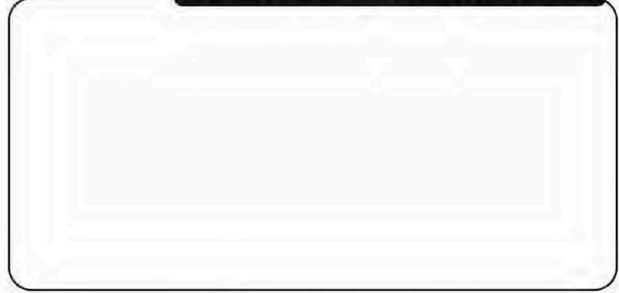
GEÇEN SENEM BUNUNLA İLGİLİYDİ

Hayatlarımızı farklı ama birbiriyle bağlantılı yönlerden yaşıyoruz. Aşağıdaki alanlara bir göz atın ve her birindeki önemli olayların neler olduğunu kendinize sorun. Cevaplarını ilgili yerlere yazın.

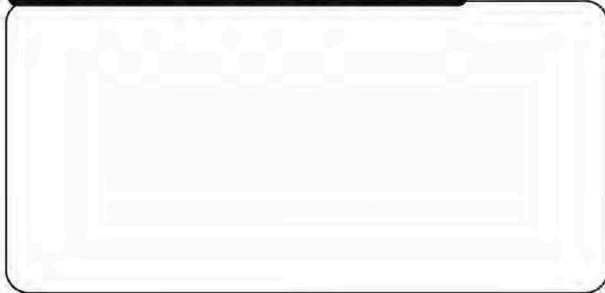
KİŞİSEL YAŞAM- AİLE



KARİYER- ÇALIŞMALAR



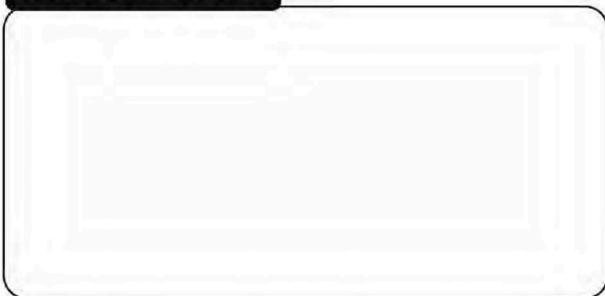
ARKADAŞLAR-TOPLULUK



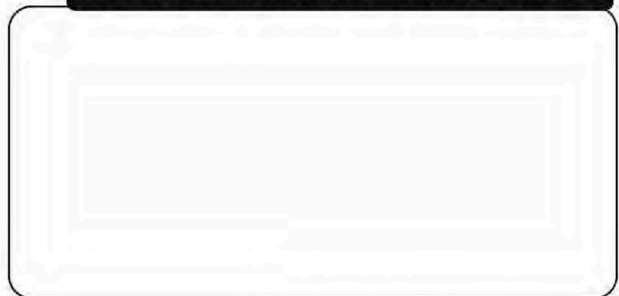
SOSYAL AKTİVİTELER



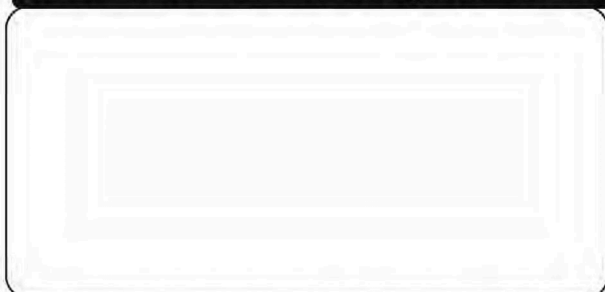
SAĞLIK- SPOR



KENDİNİ TANIMA-KAFA YAPISI



SENİ TANIMLAYAN ALIŞKANLIKLAR



DAHA İYİ YARIN*



* Bu yıl dünyayı bulduğunuzdan daha iyi durumda bırakmak için ne yaptınız?

GEÇEN YIL

GEÇEN SENEM İLE İLGİLİ 6 CÜMLE

Verdiğim en akıllıca karar...

Aldığım en büyük ders...

Aldığım en büyük risk...

Yılın en büyük sürprizi...

Bitirdiğim en büyük şey...

Başkaları için yaptığım en önemli şey...

GEÇEN YIL

GEÇEN SENEM İLE İLGİLİ 6 SORU

En çok neyle gurur duyuyorsun?

Seni en çok etkileyen 3 kişi kim?

En çok etkilendiğin 3 kişi kim ?

Neyi başaramadın?

Kendiniz hakkında keşfettiğiniz en iyi şey nedir?

En çok neye minnettarsın?



GEÇEN YIL

EN İYİ ANLARIN

Geçen yılın en büyük ve en unutulmaz, neşeli anlarını anlatın. Onları bu kağıda çizin. Nasıl hissettin? Yanında kim vardı? Ne yapıyordun? Ne tür kokular, sesler veya tatlar hatırlıyorsunuz?



GEÇEN YIL

EN BÜYÜK BAŞARILARIMDAN ÜÇÜ

Geçen yılki en büyük üç başarınızı burada listeleyin.

Bunları başarmak için ne yaptın?

Bu başarılarla ulaşmanıza kim yardımcı oldu? Nasıl?

EN BÜYÜK ÜÇ ZORLUĞUM

Geçen yılki en büyük üç zorluğunuzu burada listeleyin.

Bu zorlukların üstesinden gelmenize kim veya ne yardımcı oldu?

Bu zorlukların üstesinden gelerek kendiniz hakkında ne öğrendiniz?

GEÇEN YIL

BAĞIŞLAMA

Geçen yıl içinde hala affedilmesi gereken bir şey oldu mu? Kendini kötü hissettiren eylemler veya sözler? Yoksa kendinize mi kıızıyorsunuz? Buraya yaz. Bağışlayarak kendinize iyilik yapın.*

* Kendinizi henüz affetmeye hazır hissetmiyorsanız, yine de not alın. Harikalar yaratabilir.



GEÇEN YIL

Söylemen gereken başka bir şey var mı? Gelecek yıla başlamadan önce bırakmanız gereken bir şey var mı? Çizin veya yazın, sonra düşünün ve her şeyi bırakın.



GEÇEN YIL

ÜÇ KELİME İLE GEÇEN YIL

Geçen yılınızı tanımlamak için üç kelime seçin.

GEÇEN SENEMİN KİTABI

Geçen yılınız hakkında bir kitap veya film yapıldı. Hangi başlığı verirsin?

HOŞÇAKAL 2022..

Yazmak istediğiniz başka bir şey varsa veya hoşçakal demek istediğiniz biri varsa, şimdi yapın.

Geçen yılı bitirdiniz.
Henüz ilk bölümü bitirdiniz.
Derin bir nefes al.
Biraz dinlen.

ÖNÜMÜZDEKİ YIL

Bu yıl her şeyin mümkün olduğuna inanıyorum.

Tarih:

imza





KAFAYAPISI

Hayatına karar ver

1. MODEL ÖRNEK

2. KARAR

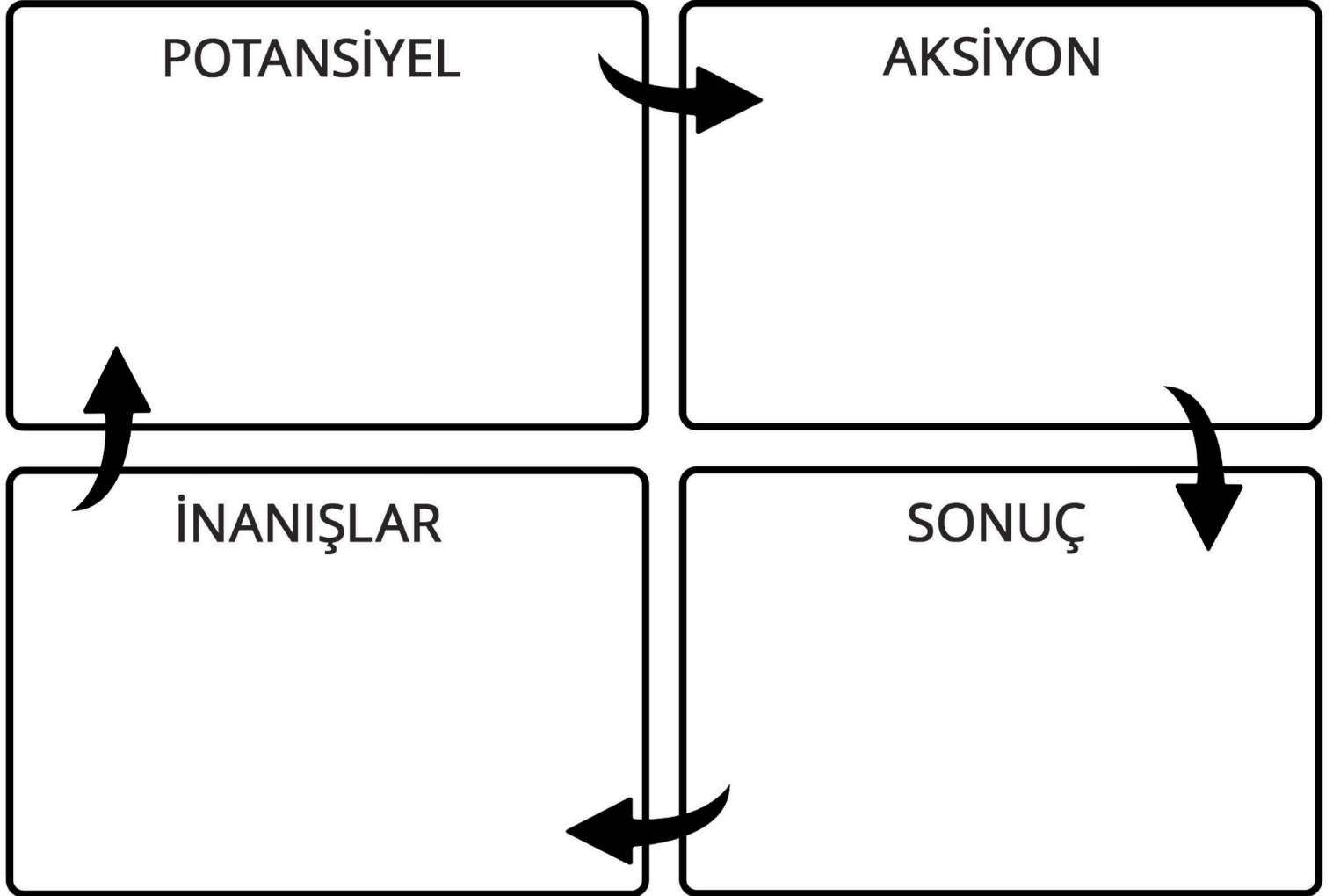
3. KİŞİLİK

LİMİTLER

GÜÇLERİN



HAREKET ENERJİSİ





ALIŞKANLIK SKOR KARTI

Kendinizin daha fazla farkına varmak ve gözden kaçırmış olabileceğiniz alışkanlıkları ve davranışları fark etmek için kullanabileceğiniz basit bir yöntemdir.

Kendi Alışkanlık Puan Kartınızı oluşturmak için günlük alışkanlıklarınızın bir listesini yaparak başlayın. Güne en baştan başlayın ve yaptığınız her alışkanlığı yazın: uyanın, alarminizi kapatın, yatağınızı toplayın, dişlerinizi fırçalayın, vb.

Bu listeyi istediğiniz kadar uzun veya kısa yapabilirsiniz, ancak daha uzun ve daha kapsamlı bir listenin daha etkili olduğunu düşünüyorum.

Tam bir listeye sahip olduğunuzda, her davranışa bakın ve kendinize řu soruyu sorun: "Bu iyi bir alışkanlık mı, kötü bir alışkanlık mı, yoksa nötr bir alışkanlık mı?"

- İyi bir alışkanlıksa yanına "+" yazınız.
- Kötü bir alışkanlık ise yanına "-" yazınız.
- Eđer nötr bir alışkanlık ise yanına "=" yazınız.

Belirli bir alışkanlığı nasıl derecelendireceğinizi belirlemede sorun yaşıyorsanız,

işte kullanmaktan hoşlandığım bir soru: "Bu davranış, olmak istediğim türden biri olmama yardımcı oluyor mu? Bu alışkanlık, benim arzuladığım kimliğe karşı mı yoksa lehte mi oy veriyor?"

Arzuladığınız kimliği pekiştiren alışkanlıklar genellikle iyidir. Arzuladığınız kimlikle çelişen alışkanlıklar genellikle kötüdür.

Alışkanlıklar Puan Kartınızı oluştururken ilk başta herhangi bir değişiklik yapmanıza gerek yoktur. Bu alıştırmamanın amacı, kötü alışkanlıklar için bile olsa davranışınızı değiştirmek değildir. Amaç, gerçekte neler olup bittiğini basitçe fark etmektir.

Alışkanlıklar Puan Kartınızı oluşturmak için bir sonraki sayfadaki şablonu kullanmaktan çekinmeyin.

(Kaynakça: James Clear Atomik alışkanlıklar kitabı)





ALİŞKANLIKLAR:

[illegible]



ALİŞKANLIKLAR:

[illegible]



ALİŞKANLIKLAR:

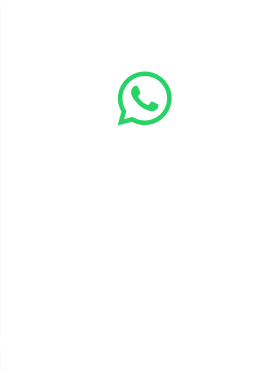
[illegible]



HEDEF BELİRLEME ÇALIŞMA TAKVİMİ

Dengeli hedefler, niyetle yaşamınıza yardımcı olur. İyi tasarlanmış bir hayat, özünüzle uyum içinde yaşamak ve dikkatinizin dağılmaması veya yanlış yöne çekilmemek anlamına gelir. Dengeli hedefler değerlerinize odaklanarak ve güçlü yönlerinizi kullanarak tutkularınıza göre yaşamınıza yardımcı olur. Çalışma sayfası, hayatınızın birkaç önemli alanındaki hedeflerinizi belirlemenize yardımcı olacak ve bu hedeflere aşamalı olarak nasıl ulaşacağınızı görselleştirir. Başlamak için, aşağıdaki alanların her birinde hangi ilerlemeyi görmek istediğinizi düşünün ve bunu yazın. tr, Gündüz Tasarımcınızda veya ayrı bir kağıtta, yapmak istediğiniz eylemleri ayrıntılarıyla belirtin. Bu hedeflerin her birinde ilerleme kaydetmek için alacağınız rutinler, aylık, haftalık veya günlük olarak oluşturacağınız alışkanlıklar.

	KİŞİSEL BAKIM Sağlığınıza ve Mutluluğunuza Önem Verin.	İLİŞKİLER Arkadaşlar ve Aile Önemlidir.	KİŞİYE ÖZEL GELİŞİM Büyümeyi Asla Durdurma.	İMKANLAR Zaman ve Para.	YETENEK İş, Kariyer ve Topluluk.
3 AY					
6 AY					
9 AY					
1 YIL					

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]