

დამდეგი წელი



2020 «|» 2021

პროექტი [YearCompass](#)

ითარგმნა და გამშვენდა პაატა ტატო ალავერდაშვილის მიერ

წლის დასაგეგმი ბუკლეტი

ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ განვლილი წლის შეფასებასა და მომავალი წელიწადის დაგეგმვაში.

როგორ შეიძლება ჩემთვის ეს იყოს მარგი?

განვლილის წლის გააზრება და მომავლის დაგეგმვა შეიძლება იყოს მეტად სასარგებლო ჩვევა. ამ პროცესს შეუძლია დახმარება შენი წარმატებებისა და მწუხარებების გააზრებაში, ასევე იმის გაცნობიერებაში, თუ რამდენი რამ შეიძლება მოხდეს, თუნდაც, მხოლოდ ერთ წელიწადში. გასული წლის, და ზოგადად წარსულის გააზრება შეიძლება წაგადგეს მომავლის იმგვარად დაგეგმვასა და განხორციელებაში, რომ განვლილი არასახარბიელო ქცევის თუ ფიქრების ფორმები შეცვალო სასურველით, სასარგებლოთი და ამ გზით შეძლო, მეტად შენი ცხოვრება იცხოვრო, საკუთარი ცხოვრება მეტად შენადვე გეყუდნოდეს.

ამისთვის რა მჭირდება?

❖ ერთი პიროვნებისთვის

- მინიმუმ 2 საათი განუწყვეტლად (გასული წლის გასააზრებლად)
- მინიმუმ 1 საათი განუწყვეტლად (მომავალი წლის დასაგეგმად)
- გასული წლის მოვლენების სია/კალენდარი
- ამ დოკუმენტის ბეჭდური ვერსია
- გულის სიწრფელე და გახსნილობა
- საყვარელი კალმების ნაკრები (თუ ამობეჭდვა არ გიხერხდება, შეგიძლია მაგ. ბლოკნოტში იმუშავო, ანდა Word-ის დოკუმენტში).

❖ ჯგუფისთვის

- შთამაგონებელი ადამიანების ჯგუფი (2-10 პიროვნება)
- მინიმუმ 4 საათი შემოქმედებითი მუშაობისთვის
- გასული წლის მოვლენების სია/კალენდარი
- ამ დოკუმენტის ბეჭდური ვერსია
- გულის სიწრფელე და გახსნილობა
- საყვარელი კალმების ნაკრები (თუ შეძლებ და ბეჭდურ ვერსიას იქონიებ)

მოემზადე

მოეწყვე კომფორტულად, დაივანე.

სურვილისამებრ, ჩართე მშვიდი მუსიკა.

დაისხი შენი საყვარელი ცხელი სასმელი.

განზე დატოვე, დაუტევე ყველა მოლოდინი.

როდესაც მზად იქნები, შეგიძლია დაიწყო.

გასული წელი

გასული წლის მოვლენების სია და კალენდარი

შეეცადე, გასული წლის თითოეული კვირა და მასში მომხდარ მოვლენები გაიხსენო. ჩამოწერე თითოეული განვლილი შემთხვევა, ოჯახური თუ მეგობრული შეკრება, მოგზაურობა, სამსახურთან დაკავშირებული თუ შემთხვევითი, ქუჩაში გადამხდარი ფაქტები, ანდა სოციალურ ქსელში მწვავე დისკუსიები.

გასული წლის ამბები

ქვემოთ მოცემული სფეროების რა ასპექტები იყო შენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი გასულ წელს? გთხოვთ, თითოეული აღწერეთ მოკლედ.

ემოციური და სულიერი სფერო

მეგობრები, თემი, საზოგადოება

ინტელექტუალური სივრცე

ფინანსები

ქონება (სხვადასხვა ნივთები)

შემოქმედებითობა, განტვირთვა, ჰობი

პიროვნული ცხოვრება და ოჯახი

ჯანმრთელობა, ფიტნესი, სპორტი

სამსახური, სწავლა, პროფესია

კალათა*

* შეგიძლია, სურვილისამებრ, შენებურად დაამატო ან შეცვალო სფეროების ფორმულირება

7 წინადადება ჩემი გასული წლის შესახებ

ყველაზე ბრძნული გადაწყვეტილება, რომელიც მე მივიღე იყო...

წლის ყველაზე დიდი სურპრიზი იყო...

ყველაზე დიდი რისკი, რაზეც წავიდე...

უმნიშვნელოვანესი რამ, რაც სხვებისთვის გაგაკეთე...

მნიშვნელოვანი რამ, რაც შევასრულე/დავამთავრე...

ჩემი თავის მიმართ ყველაზე გულისხმიერი და კეთილისმყოფელი ვიყავი, როდესაც...

ყველაზე ძვირფასი გაკვეთილი, რაც მივიღე იყო...

6 კითხვა ჩემი გასული წლის შესახებ

რა არის ის, რითაც შენი თავის გამო ამაყოფ ყველაზე მეტად?

ვინ არის ის 3 ადამიანი, ვინც შენზე მოახდინა გავლენა?

ვინ არის ის 3 ადამიანი, ვისზეც შენ მოახდინე გავლენა?

რისი მიღწევა და აღსრულება ვერ შეძელი?

რა არის ის საუკეთესო მხარეები, სიძლიერეები, მშვენიერებები და რესურსები, რაც შენი თავის შესახებ აღმოაჩინე?

რის გამო ხარ ყველაზე მეტად მადლიერი?

საუკეთესო მომენტები

აქ შეგიძლია აღწერო გასული წლის საუკეთესო, ყველაზე მხიარული და დასამახსოვრებელი მომენტები. შეგიძლია ნახატიც გააკეთო. როგორ გრძნობდი თავს ამ შემთხვევების დროს? ვინ იყო შენთან ერთად? რას აკეთებდი? როგორი სურნელი, ხმა ან გემო გახსოვს იმ მომენტებიდან?

ჩემი ყველაზე მნიშვნელოვანი მიღწევები

ჩამოწერე სამი შენი ყველაზე მნიშვნელოვანი მიღწევა გასული წლიდან:

რა მოიმოქმედე, ამისთვის რომ მიგელწია?

ამ მომენტებში ვინ დაგეხმარა და დაგიჭირა მხარი? როგორ?

როგორ შეუქე შენს თავს და იზეიმე ეს მიღწევა?

ჩემთვის ყველაზე დიდი გამოწვევები

ჩამოწერე, რა იყო 3 ყველაზე მნიშვნელოვანი გამოწვევა შენთვის გასულ წელს:

ვინ ან რა დაგეხმარა ამ გამოწვევებთან გამკლავებაში?

რა ისწავლე შენს თავზე ამ გამოწვევებთან გამკლავების პროცესში?

რამდენად მზრუნველი და ლმობიერი იყავი შენი თავის მიმართ ამ გამოწვევების დროს?

მიტევება

რა მოხდა გასულ წელს ისეთი, რაც ჯერ კიდევ მიტევებას საჭიროებს შენი მხრიდან? იყო ვინმეს ქცევები ან სიტყვები, რამაც ცუდად გაგრძნობინა თავი? ან საკუთარ თავზე ბრაზი ზომ არ მოგყვება რაიმეს გამო? შეგიძლია ჩამოწერო ეს ყველაფერი და ეცადო სხვებისთვის მიტევებას. შეგიძლია იყო ღმობიერი და კეთილი საკუთარი თავის მიმართაც და მიუტევო, დაუყვავო შენსავე თავს.*

* თუ თავს არ ჰგრძნობ მზად მისატევებლად, მაინც ჩამოწერე - ამან უკვე შეიძლება საკვირველება ჰყოს.

დატეკება

კიდევ რა არის ისეთი, რისი თქმაც გინდა? რა არის ისეთი რამ (ან რამდენიმე), რაც გინდა რომ დაუტევო? გინდა, რომ დაგტოვოს, რომ განგეშოროს, სანამ დაიწყებ შემდეგ, ახალ წელს? შეგიძლია ეს (ესენი) დაწერო ან დახატო, დააკვირდე, იფიქრო ამაზე და დაუტევო, ნება მისცე რომ დაგტოვოს, განგეშოროს.

გასული წელი სიტყვებში

ჩამოწერე სამი სიტყვა, რომელიც განსაზღვრავს შენს განვლილ წელს:

წიგნი ჩემს წელზე

წარმოიდგინე, რომ შენს გასულ წელზე დაიწერა წიგნი. სათაური რა იქნებოდა? (აჰჰ, ფილმად გირჩევნია? უკაცრავად, დაე იყოს ფილმი!)

გასული წლის განსრულება!

რა დარჩა ისეთი, რისი ჩამოწერა და აღნიშვნაც გინდა? რასაც დაემშვიდობები, ან მადლობას გადაუხდის, ან უბრალოდ ეტყვი რაიმეს, ახლანდელ ფიქრებს?

აქ მოვრჩით გასულ წელზე ფიქრებს.

უკვე შეასრულე პირველი ნაწილი.

ღრმად ჩაისუნთქე სამჯერ.

ცოტა შეისვენე.

დამდეგი წელი

2021

მომავალი წელი

გაბედე ფართოდ ოცნება

ეცადე დაუტევო მოლოდინები და იჭვნეულობა და იოცნებე, წარმოისახე გაბედულად, ფართოდ. როგორ გამოიყურება შენი მომავალი წელი? რა მოხდება აქ იდეალურ შემთხვევაში? რატომ იქნება ის მშვენიერი? რა ჰქმნის მომავალ წელს დიდებულად და სასიკეთოდ?

ამბები ჩემს შემდეგ წელში

ჩამოთვალე შემდეგი სფეროების ყველაზე მნიშვნელოვანი ასპექტები.*

რომელი მოვლენები იქნება ყველაზე მნიშვნელოვანი? შეგიძლია, აღწერო მოკლედ.

ემოციური და სულიერი სფერო

შემოქმედებითობა, განტვირთვა, ჰობი

მეგობრები, თემი, საზოგადოება

პიროვნული ცხოვრება და ოჯახი

ინტელექტუალური სივრცე

ჯანმრთელობა, ფიტნესი, სპორტი

ფინანსები

სამსახური, სწავლა, პროფესია

ქონება (სხვადასხვა ნივთები)

კალათა*

* შეგიძლია, სურვილისამებრ, შენებურად დაამატო ან შეცვალო სფეროების ფორმულირება.

** აქ შეგიძლიათ ჩამოთვალო ის მიზნები, რასაც აუცილებლად, უსიკვტილოდ გინდათ, რომ მიაღწიო:)

შემდეგი წლის მაგიური სამეულები

ეს სამი რაღაც ძალიან მეყვარება ჩემს თავში შემდეგ წელს:

მზად ვარ, რომ ეს სამი რამ დავუტევო მომავალ წელს:

ეს სამი რამ არის, რისი მიღწევაც უზომოდ მინდა:

ეს სამი ადამიანი იქნება ჩემი დასაყრდენი ქვაკუთხედი ძნელბედობისა და განსაცდელების ჟამს:

გამბედაობა მეყოფა იმისთვის, რომ გამოვიკვლიო და აღმოვაჩინო ეს სამი რამ:

მე მექნება თავდაჯერებულობა და ძალმოსილება იმისთვის, რომ უარი ვუთხრა ამ სამ რამეს:

დამდეგი წლის მაგიური სამეულები

შემდეგ წელს ამ სამი რამით გავხდი ჩემს გარემოს მეტად მყუდროს:

ამ სამ რამეს ყოველ დილა გავაკეთებ:

ჩემს თავს ამ სამი რამით ნიადაგ გავანებივრებ:

ამ სამ ადგილს ვეწვევი:

ჩემს საყვარელ ადამიანებთან ამ სამი მიმართულებით გავამშვენიერებ ურთიერთობას:

ჩემს თავში შემდეგ სამ თვისებას გავაძლიერებ:

წარმატებების ჟამს ამ სამი რამით დავასაჩუქრებ ხოლმე ჩემს თავს?

6 წინადადება ჩემს შემდეგ წელზე

ამ წელს მეტად აღარ გავაჯანჯლებ...

წელს დიდ ენერგიას ავიღებ შემდეგი რამიდან:

მომავალ წელს უფრო მეტად გაბედული ვიქნები შემდეგ მომენტებში:

ამ წელს „ხოს“ ვიტყვი, როდესაც...

ჩემს თავს შემდეგი წლისთვის ვურჩევდი, რომ...

შემდეგი წელი ჩემთვის განსაკუთრებული იქნება, რადგან...

სიტყვა შემდეგი წლისთვის

შეარჩიე სიტყვა, რასაც სახელად დაარქმევდი შემდეგ წელს. შეგიძლია, წლის განმავლობაში, დროდადრო შეხედო ხოლმე ამ სიტყვას და დაიმუხტო ენერგიით შენი მიზნებისკენ სწრაფვის პროცესში:

საიდუმლო სურვილი

გაათავისუფლე შენი გონების ფრთები - საიდუმლოდ, მხოლოდ შენთვის, რა საოცნებო სურვილი გექნებოდა შემდეგი წლისთვის, რასაც გულისგულში ისურვებდი?

აქ გასრულდა შემდეგი წლის დაგეგმვა :)
იმედია, სასიამოვნო პროცესი იყო შენთვის

თუ ამ ფორმის შევსებისას ფოტო გადაიღე, მისი სოციალურ ქსელში გამოქვეყნებისას
შეგიძლია გამოიყენო შემდეგი ჰეშთეგი: **#yearcompass**

შემდეგი წელი

მე მთელი არსით მჯერა, რომ დამდეგ წელს უამრავი რამ შესაძლებელი იქნება!

თარიღი:

ხელმოწერა:

Made by the volunteers of YearCompass and Invisible University International.
Translator of the Georgian version: Paata Tato Alaverdashvili

If you like YearCompass and would like to help us, please visit:

<http://yearcompass.com/support>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license.

