

YEARCOMPASS



2024 « | » 2025

SELAMAT DATANG

APA INI?

Ini adalah YearCompass—tepatnya YearCompass Anda sendiri.

Booklet ini membantu Anda merefleksikan tahun lalu dan merencanakan tahun depan. Dengan sejumlah pertanyaan dan latihan yang telah dirancang dengan penuh pertimbangan, YearCompass membantu Anda menemukan pola dan rancangan tahun yang luar biasa untuk diri Anda.

Booklet ini memiliki dua bagian utama. Bagian pertama akan membantu Anda mereview ulang, mengambil pembelajaran penting, dan merayakan tahun yang akan segera Anda tinggalkan. Sedangkan bagian kedua adalah tentang rencana masa depan. Anda akan bermimpi, membuat rencana dan menyiapkan diri untuk mendapat yang hasil yang terbaik di tahun depan.

APA YANG SAYA BUTUHKAN UNTUK MENGISI BOOKLET INI?

Pena atau pensil, beberapa jam fokus tanpa gangguan, dan pikiran yang terbuka dan jujur.

BISAKAH SAYA MELAKUKAN INI DALAM GRUP?

Tentu saja bisa! Ajak kawan Anda, cetak booklet ini untuk mereka dan temukan tempat yang nyaman. Semua orang harus mengisi YearCompass masing-masing, tetapi Anda juga memberikan jeda waktu untuk mendiskusikan latihan-latihan yang ada dan berbagi pemikiran dan perasaan Anda.

Jika Anda melakukan ini, harap perhatikan batasan teman Anda. Setiap orang hanya boleh berbagi hal-hal yang membuat mereka nyaman.

SIAP-SIAP

Tiba.

Siapkan alat dan ruang di sekitar Anda.

Pejamkan mata dan tarik napas dalam-dalam sebanyak lima kali.

Lepaskan harapan Anda.

Mulailah ketika Anda merasa siap.

TAHUN LALU

TELUSURI KALENDER ANDA

Lihat kembali kalender tahun lalu secara minggu per minggu. Jika ada peristiwa penting, pertemuan keluarga, kumpul dengan teman atau project tertentu, silahkan tulis dibawah ini.

TAHUN LALU

INI TENTANG TAHUN TERAKHIR SAYA

Kita menjalani kehidupan masing-masing tetapi saling terhubung. Lihat kembali area di bawah ini dan pada tanyakan diri Anda apa makna dari peristiwa yang terjadi. Silahkan tulis jawaban-jawaban Anda.

KEHIDUPAN PRIBADI, KELUARGA

KARIR, STUDI

TEMAN, KOMUNITAS

RELAKSASI, HOBI, KREATIVITAS

KESEHATAN FISIK, KEBUGARAN

KESEHATAN MENTAL, PENGETAHUAN DIRI

KEBIASAAN YANG MENENTUKAN ANDA

HARI ESOK YANG LEBIH BAIK*

* Apa yang Anda lakukan di tahun ini agar dunia menjadi lebih baik dari sebelumnya?

TAHUN LALU

ENAM KALIMAT TENTANG TAHUN LALU SAYA.

Keputusan paling bijaksana yang saya buat...

Hal terbesar yang saya pelajari...

Resiko terbesar yang saya ambil...

Kejutan terbesar tahun ini...

Hal terpenting yang saya lakukan untuk orang lain...

Hal terbesar yang saya tuntaskan...

TAHUN LALU

ENAM PERTANYAAN TENTANG TAHUN LALU SAYA.

Apa yang paling Anda banggakan?

Siapa tiga orang yang paling berpengaruh untuk Anda?

Siapa tiga orang yang paling Anda pengaruhi?

Apa yang tidak dapat Anda capai?

Apa hal terbaik yang Anda temukan tentang diri Anda?

Apa hal yang paling Anda syukuri?

TAHUN LALU

MOMEN-MOMEN TERBAIK

Tuliskan hal terhebat, paling berkesan dan momen gembira dari tahun lalu. Gambarkan di lembar ini. Apa yang Anda rasakan? Siapa saja yang berada disana bersama Anda? Apa yang Anda lakukan? Apa aroma, suara atau rasa yang Anda ingat?

TAHUN LALU

TIGA PRESTASI TERBESAR SAYA

Tuliskan disini tiga prestasi terbesar Anda dari tahun lalu.

Apa yang Anda lakukan untuk mencapai ini semua?

Siapa yang membantu Anda untuk mencapai kesuksesan ini? Bagaimana caranya?

TIGA TANTANGAN TERBESAR SAYA

Tuliskan disini tiga tantangan terbesar Anda di tahun lalu.

Siapa atau apa yang membantu Anda mengatasi tantangan tersebut?

Apa yang Anda pelajari tentang diri Anda ketika sedang mengatasi tantangan tersebut?

TAHUN LALU

PENGAMPUNAN

Apakah ada kejadian tahun lalu yang perlu dimaafkan? Perbuatan atau perkataan apa yang membuat Anda merasa tidak enak? Atau apakah Anda marah kepada diri sendiri? Tuliskan hal-hal tersebut dibawah ini. Mari berbuat baik dan memaafkan diri sendiri.

* Jika Anda belum siap untuk memaafkan, tulis saja dulu. Itu bisa mendatangkan keajaiban.

TAHUN LALU

MELEPASKAN

Apakah ada hal lain yang ingin Anda katakan? Apakah ada yang harus Anda lepaskan sebelum memulai tahun selanjutnya? Tulis atau gambarkan, lalu pikirkan dan lepaskan semuanya.

TAHUN LALU

TAHUN LALU DALAM TIGA KATA

Pilih tiga kata untuk menjelaskan tahun lalu Anda.

BUKU DARI TAHUN LALU SAYA

Jika ada sebuah buku atau film yang dibuat tentang tahun lalu Anda. Judul apa yang akan Anda berikan?

SELAMAT TINGGAL KEPADA TAHUN LALU ANDA.

Jika masih ada yang ingin Anda tulis yang berhubungan dengan tahun lalu, atau mengucapkan selamat tinggal kepada seseorang, tuliskan disini.

ANDA TELAH SELESAI DENGAN TAHUN LALU.

Anda baru saja menyelesaikan tahap pertama.
Tarik nafas dalam-dalam, lalu buang.

Beristirahatlah.

Apakah Anda suka YearCompass? Bagikan dengan teman Anda!
Bantu kami membantu sebanyak mungkin orang.

<https://yearcompass.com>

TAHUN DEPAN

2025

TAHUN DEPAN

BERANI UNTUK BERMIMPI BESAR

Apa yang kamu pikirkan akan terjadi pada tahun depan? Apa yang akan terjadi pada situasi yang ideal? Kenapa itu akan lebih baik? Tulislah, gambarlah, lepaskan semua harapanmu dan mulailah mewujudkannya.

TAHUN DEPAN

INI ADALAH ISI DARI TAHUN DEPAN SAYA

Lihat kembali area dalam kehidupan Anda dan tentukan tujuan Anda di masing-masing area untuk diwujudkan di tahun depan. Tulis tujuan tersebut ke dalam halaman - ini merupakan langkah pertama untuk mewujudkan impian Anda.

KEHIDUPAN PRIBADI, KELUARGA

KARIR, STUDI

TEMAN, KOMUNITAS

RELAKSASI, HOBI, KREATIVITAS

KESEHATAN FISIK, KEBUGARAN

KESEHATAN MENTAL, PENGETAHUAN DIRI

KEBIASAAN YANG MENENTUKAN ANDA

HARI ESOK YANG LEBIH BAIK*

* Apa yang akan Anda lakukan di tahun depan agar dunia ini bisa lebih baik dari sebelumnya?