

新的一年



2023 «|» 2024

# 年度计划手册

---

## 这是什么？

这本手册将会帮助你回顾过去的一年，并计划新的一年

## 它对我有什么用？

计划新的一年是个好习惯，它会帮助你更加看清成功与痛苦，让您意识到一年之中可以发生有如此多的事情。通过对过去学习，您可以在计划未来时避免重复同样的模式，感觉到对自己人生更有把握。

## 我需要准备什么？

### 第一版 (单人版)

- 至少两小时的独处时间 (用来回顾过去的一年)
- 至少一小时的独处时间 (用来计划新的一年)
- 去年的行事历
- 一份本手册的打印版本
- 坦诚与开放的心态
- 几只你喜欢用的笔

### 第二版 (团体版)

- 一群能激发灵感的伙伴 (2-10人)
- 至少四小时的创想时间
- 去年的行事历
- 一份本手册的打印版本
- 坦诚与开放的心态
- 几只你喜欢用的笔

# 做好准备

---

来到合适的地点  
播放轻松的音乐  
给自己倒杯热饮

放下你所有的期待

准备好了就开始

# 过去这一年

---

## 回顾你的行事历

逐周检视你过去一年的行事历。如果看到重要的活动、亲友聚会或重大事项，把它们记录在这里。

# 过去这一年

## 这是我过去一年的情况

在过去的一年中，以下哪些方面对你来说最为重要？\* 哪些事情或活动具有最重大的意义？请简要描述。

个人生活和家庭

财物（住宅，物品）

朋友、社群

知识

财务

工作、学习和职业

休闲、爱好和创意

健康、塑身

情感与精神

人生目标清单\*\*

\* 上述领域的重要性由你自己决定，我们对此没有额外说明。

\*\* 如果这一年你取得了梦想已久的成就，请在此记录。

# 过去这一年

---

## 用六句话总结我过去的一年

我做过的最明智的决定是....

我学到的最宝贵的一课是....

我承担的最大的风险是.....

这一年给我最大的惊喜是.....

我为他人做的最重要的事情是.....

我所完成的最大的事情是....

# 过去这一年

---

## 用六个问题总结我过去的一年

最让你自豪的是什么？

对你影响最大的三个人是谁？

你影响最大的三个人是谁？

有哪些事情是你未能完成的？

你所发现的自己最大的闪光点是什么？

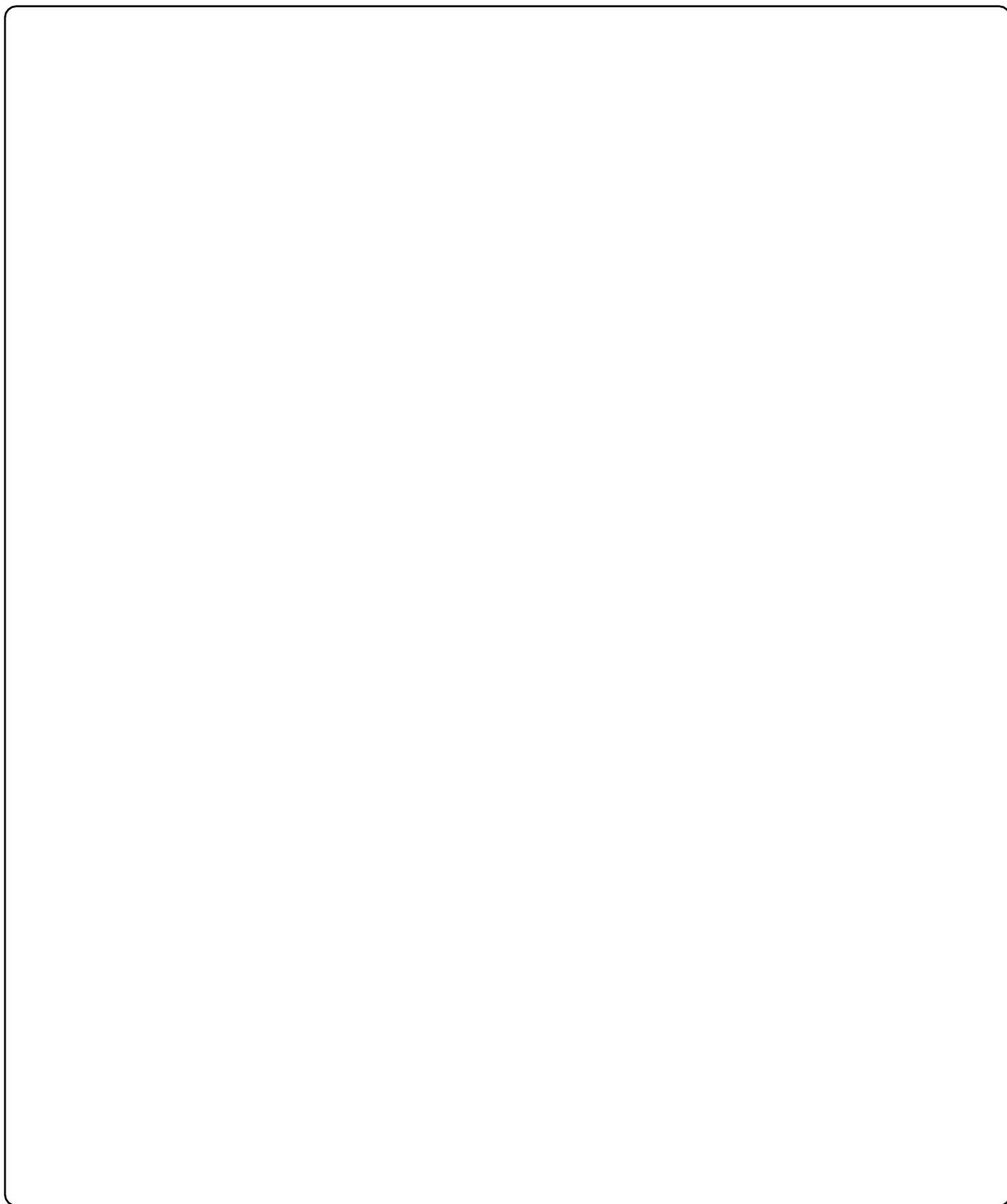
最让你感恩的是什么？

# 过去这一年

---

## 最佳时刻

描述去年最棒的和最难忘的、最快乐的时刻。在这里画下来。当时你感觉如何？谁在你身边？你当时在做什么？你记得哪些气味、声响或味道？



# 过去这一年

---

## 我完成的三大成就

在这里列出去年你的三项最大成就

你做了哪些事情才让这些成就得以实现

谁帮助你实现的？怎样帮助的？

## 我面对的三大挑战

在这里列出去年你面对的三个最大挑战

是谁或是什么帮助你战胜了这些挑战

在战胜这些挑战过程中，你从自身学到了什么

# 过去这一年

---

## 谅解

过去一年是否有让你无法释怀的事情发生？让你感觉不舒服的行为或者话语？或者你对自己感到生气？写在下面。为了你自己，原谅吧\*

\* 如果你还没有准备好去原谅，还是可以记在这里，或许有帮助。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/078125111131006023>