ONLYOFFICE



年度手册

2024 - 2025

手册概览

这是什么？

这个年度总结与规划，是一本小册子，可以帮助你回顾过去的一年并计划明年。通过一系列精心挑选的问题和练习，它可以帮助你找到适合自己的生活模式并为规划美好的下一年。

这本小册子分为两个部分。上半年将帮助你回顾、学习和庆祝你即将结束的一年。下半部分则用于着眼未来，去梦想、去计划并准备迎接新的一年。

填写它需要什么？

一支钢笔或一支铅笔，几个小时不间断的专注，以及开放和诚实的思想。

我可以和他人一起填写吗？

当然可以！带上你的朋友，为他们所有人打印小册子，然后找到一个舒适的空间。每个人都应该填写自己的年度手册，但你们也可以休息一下，讨论并分享想法和感受。

如果与他人一起分享，也请注意不要跨越界限。每个人都应该只分享他们觉得舒服的事情。

做好准备



准备好工具，找一个安静的空间

闭上眼睛，深呼吸五次

当你觉得准备好了就开始吧

过去的一年

回顾去年的日历

如果你看到重要事件、家庭聚会、好友聚会或重大事件，请在这里写下来。

过去的一年

这就是我过去的一年

我们的生活由很多的方面组成。看看下面的板块，问问自己每个板块中发生的重大事件是什么。写下你的答案。

个人生活、家庭

工作、学习

朋友、社交

休闲、爱好、创造

身体健康、健身

心理健康、自我意识

重要的习惯

明天会更好

过去的一年

六句话讲述我过去的一年

我做出的最明智的决定...

我学到的最大的教训...

最开心的时刻...

今年最大的惊喜...

我为别人做的最重要的事...

我做的最勇敢的事情...

过去的一年

六个关于我过去一年的问题

你最自豪的是什么？

对你影响最大的三个人是谁？

你影响最大的三个人是谁？

你没有完成什么？

你发现自己最好的一点是什么？

你最感激的是什么？

过去的一年

最美好的时刻

回忆去年最伟大、最难忘、最快乐的时刻。把它们画在这张纸上。当时你的感觉是什么样的？和谁在一起？在做什么？周围的环境和氛围是什么样的？

过去的一年

我最大的三个成就

此列出你去年最伟大的三项成就

为了实现这些目标你做了什么？

谁帮助你取得了这些成功？怎么取得的？

我面临的三个最大挑战

在此列出去年你面临的三大挑战

谁或什么帮助你克服了这些挑战？

通过克服这些挑战，你对自己有了哪些了解？

过去的一年

宽恕与原谅

过去的一年里有没有发生什么事情仍然需要被原谅和宽恕？有没有让你感觉不好的行为或言语？或者你有生自己的气吗？写在这里，通过宽恕让自己好过一点。

过去的一年

经验总结

关于过去的一年，有什么地方你想做的更好吗？有什么遗憾或希望？画下来或写下来吧！

过去的一年

用三个字来形容过去的一年

选择三个词来总结你过去的一年

一部关于过去的电影

如果你的去年是一部电影。你会给它起什么名字？

告别你的上一年

如果你还想写下任何其他内容，或者想与任何事告别，请写在这里。



你已经结束了过去的一年

恭喜你完成了第一部分

深吸一口气

休息一下

ONLYOFFICE



未来的一年

2025

未来的一年

敢于梦想

你未来的一年会是什么样子？为什么会很棒？理想世界中会发生什么？写下来或者画出来，放飞你的期望，敢于梦想。

未来的一年

这就是我明年的目标

看看你生活的各个领域，确定明年的目标。将它们写在纸上——这是实现这些目标的第一步。

个人生活、家庭

工作、学习

朋友、社交

休闲、爱好、创造

身体健康、健身

心理健康、自我意识

重要的习惯

明天会更好

未来的一年

关于明年的“三”

我会更喜欢我自己的这三点

我已经准备与这三件事和解了

我最想实现这三件事

我要珍惜与这三个人在一起的时光

我要养成的三个习惯

我将有勇气对这三件事说不

未来的一年

关于明年的“三”

我会多做这三项运动

我每天早上都会做这三件事

我会定期用这三件事来宠爱自己

我会去这三个地方

我将通过这三种方式与我所爱的人相处

我将用这三件礼物来奖励我的成功

未来的一年

关于明年的六句话

这一年在...时，我不会再拖延

这一年我将用...方式更爱自己

这一年，我会变得最勇敢，当...

这一年我会说“不”，当...

这一年我建议自己...

这一年对我来说将会很特别，因为……

未来的一年

我对明年的承诺

选择一个词来象征和定义明年。当你需要能量时，可以看看这个词，这样就记得不要放弃你的梦想。

秘密愿望

放飞你的思想。明年你的秘密愿望是什么？

恭喜，你刚刚计划好了自己的一年！

拍张照片与大家分享，可以带上#**年度手册** 标签。

未来的一年

我相信一切皆有可能



日期：

2025年1月1日

签名：