

Az újévi fogadalom nem működik

Közeledik az év vége és vele az újévi fogadalmak. Hamarosan újra megígérjük magunknak, hogy a következő évben többet mozgunk / letesszük a cigarettát / több időt fordítunk a családkra / végre karriert váltunk, hogy aztán ugyanúgy ne történjen semmi a céljainkkal, mint az eddigi években. Az újévi fogadalom nem működik – állítják a YearCompass mozgalom budapesti alapítói, akik szeretnének megoldást nyújtani a problémára.

„A mozgalom célja, hogy segítsen az óév végén ránézni az életünkre, majd valódi, elérhető célokat kitűzni az újévre. Az évrendező füzetünk az eszköz ehhez a célhoz.” – magyarázta Békéssy László, a YearCompass mögötti önkéntes csapat egyik vezetője.

[A mozgalom weboldaláról ingyenesen letölthető füzet](#) húsz oldalnyi kérdést és feladatot tartalmaz, amelyek a pszichológia és az önismereti csoportok gyakorlatából építkezve vezetnek végig a lezárás és tervezés folyamatán.



„Közhely, de igaz, hogy a múlt lezárása elengedhetetlen ahhoz, hogy továbblépünk. Amíg ezt nem tesszük meg, csak cipeljük tovább magunkban évről-évre a múltbeli eseményeket és az ehhez kapcsolódó – sokszor negatív – érzelmeket is. Ahhoz, hogy a következő évben ne ezek legyenek a mantráink, érdemes időt szánni magunkra, a tavalyi év lezárására.” – ezt már Gégöl Júlia pszichológus válaszolta arra a kérdésre, hogy mi az évrendezés előnye.

Az első YearCompass évrendező füzet 2013-ban jelent meg, tavaly 200 000-en töltötték le, 19 nyelven érhető el jelenleg. A csapat főhadiszállása Budapesten található, itt hatan dolgoznak a mozgalmon, világszerte pedig körülbelül még 100 önkéntes segíti a munkát.

„Az élet nagy kérdéseivel a nyilvánvaló nehézség, hogy nagy energiát igényel megválaszolni azokat. Arra például, hogy »Mi lesz velem 5 év múlva?«, nehezen tudnék válaszolni, de ha ezt szétbontom területekre, kérdések mentén, és előre végiggondolom, akkor már van rá mit mondanom.” – tette még hozzá a pszichológus.

A füzet azonban önmagában csak az alap, a mozgalom ennél sokkal több. „2013-ban 50 000-en töltötték le az első füzetünket, tavaly több, mint 200 000-en, a világ minden tájáról. Közülük többen önkéntesként is részt vesznek a munkánkban, segítenek a fordításban, vagy éppen a külföldi közösségi oldalaink szerkesztésében. A füzet csak az első lépés, a távlati célunk, hogy létrejöjjön egy nemzetközi közösség, ahol az emberek szeretnék fejleszteni saját magukat, segíteni egymást, és közben talán egy picit jobb helyet tenni a világot.” – mondta el Freisinger Ádám, a YearCompass egyik alapítója.

Arra a kérdésre, hogy miért csinálják ezt az egészet, egyöntetű a válasz a csapat részéről: az emberekért.

„Elképesztő történeteket küldenek vissza nekünk minden évben. Tavaly például kaptunk egy levelet egy brit iskolától, ahol minden évben, minden diák kap egy példányt a füzetünkből, amelyet együtt töltenek ki a téli szünet előtt. Vagy ott van John, aki szintén tavaly írt nekünk. Ő függőkkel foglalkozik az Egyesült Államokban, és csoportterápiákon használja a füzetet. Azt vette észre, hogy a gyakorlat segítik újrerakozni a múltat és elérhető célokat kitűzni a jövőre. Ezek azok a visszajelzések, amelyek miatt sosem kérdés az, hogy csináljuk-e ezt az egészet vagy sem.”

