

REFLECTIE 2023

*Bepaal je doelen voor 2024 door
afgelopen jaar te reflecteren.*



main
stay.
cheerful coaching

Yes, goed dat je de tijd neemt om te reflecteren..

Weet je waarom goede voornemens nooit werken? Omdat je vaak een groot doel bepaalt zonder concrete acties. Zo'n groot doel voelt ook meteen dat je denkt: 'ja, dit ga ik toch nooit doen'.

Door te reflecteren op afgelopen jaar word je bewuster van je eigen gedrag en keuzes.

Ga aan de slag met dit werkboek. Print het uit en schrijf erin. Zo kun je het later weer erbij pakken en kijken wat er is gelukt.

Neem de tijd ervoor. Doe het alleen of samen met een vriend/vriendin, net wat je fijn vindt.

Veel plezier!

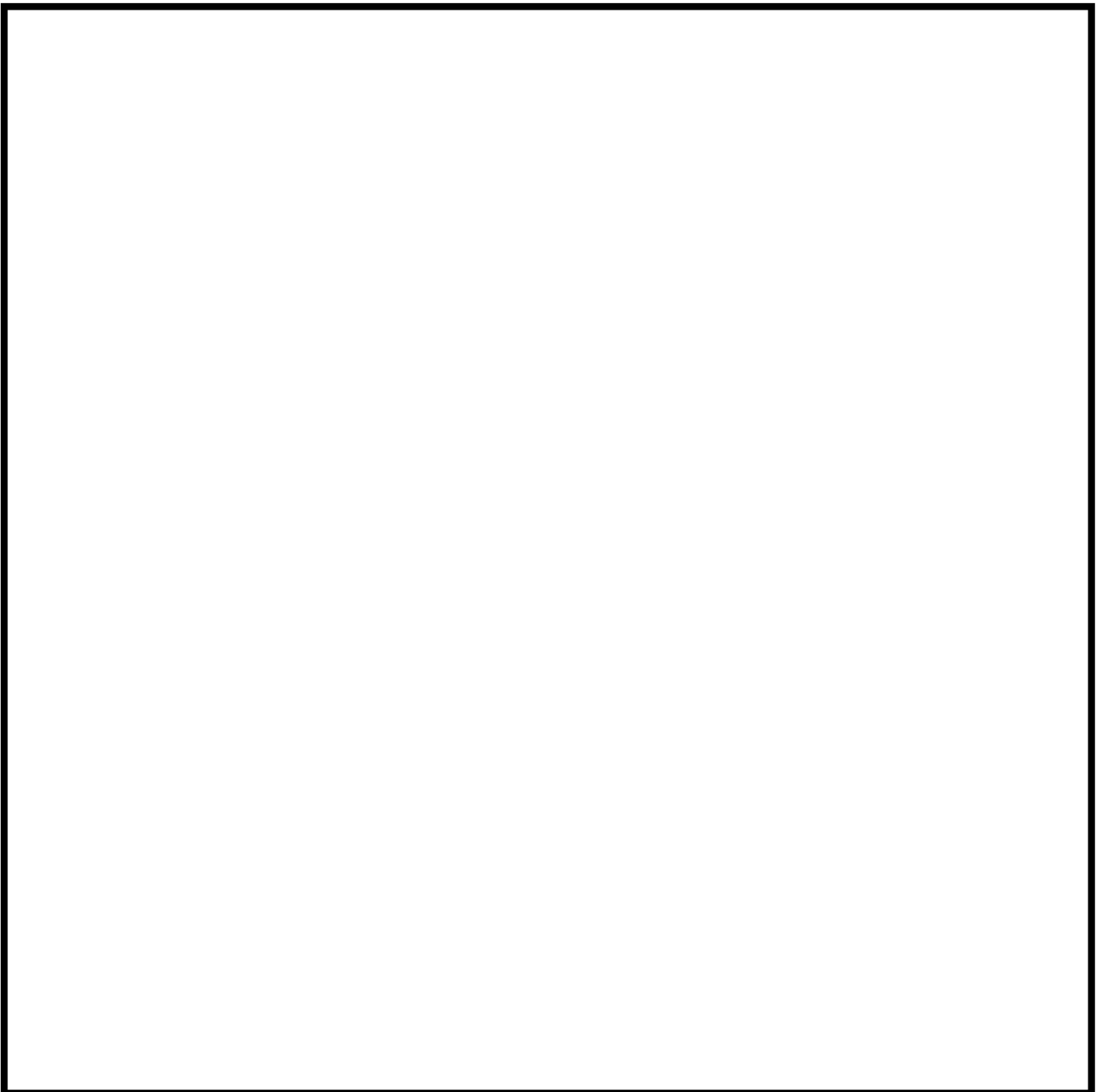
En op naar 2024 met mooie herinneringen, werken aan je persoonlijke ontwikkeling en doelen.

Liefs,
Miriam

2023.

Waarvoor ben jij dankbaar? Wat zijn fijne momenten geweest? Voor dankbaarheid zijn géén grote gebeurtenissen nodig. Het kunnen juist de kleine dingen zijn op een dag.

Schrijf ze hieronder op!

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the user's response to the reflection prompt.

Wat werkte goed?

Wat werkte echt goed in 2023? Waar werd je heel blij van?

Dat kan van alles zijn.. sporten, tijd voor jezelf, iets heel tofs in je werk, relatie, vriendschap, financiën, hobby etc.

Waar ga je mee door?

Je hebt net opgeschreven wat goed ging afgelopen jaar. Dus wat wil je meenemen naar 2024?

Wat was minder fijn?

Wat waren energievreters in 2023? Waar werd je echt niet blij van?

Waar ga je mee stoppen

Je hebt net opgeschreven wat er niet fijn was
afgelopen jaar. Waar ga je mee stoppen in 2024?
Wat wil je echt niet meer doen?

Wat zou je dan als..

écht alles mogelijk zou zijn. Dus je hebt helemaal geen belemmeringen. Wat zijn jouw dromen, wat zou je het allerliefste doen?

Alles mag..

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their answer to the question above.

2024

Welke nieuwe dingen zou je willen doen in het nieuwe jaar? En wat ga je sowieso doen? Neem de punten ook mee die je eerder hebt opgeschreven. Wat er fijn was en eventueel ook al iets wat je hebt opgeschreven bij 'wat zou je doen als alles mogelijk zou zijn'.

Focus

Van het lijstje van de vorige bladzijde. Als je één ding mag kiezen om te gaan doen in 2024, wat zou dat zijn?

Echt iets waar je in 2024 aan gaat werken. Maak het zo concreet mogelijk. Wat betekent dat voor jou?

Zonder actie geen resultaat

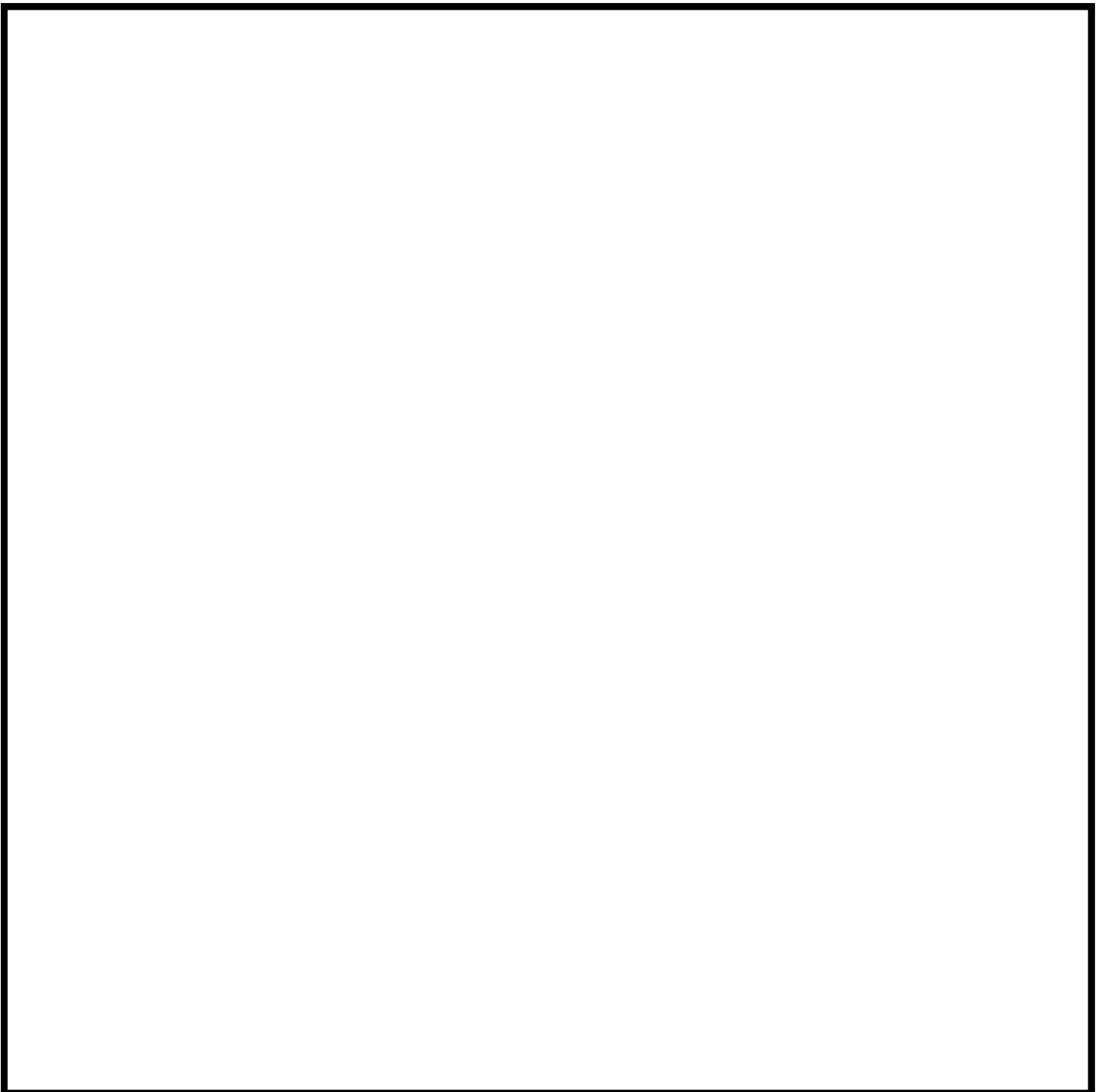
Mooi, je hebt iets opgeschreven. Als je dat doel erbij pakt, wat is er voor nodig? Het blijft natuurlijk niet bij dromen, er is beweging nodig.

Welke acties moet je doen? Schrijf het zo concreet mogelijk op

Alles in kleine stappen

Welke kleine stap kun je morgen al zetten voor dit doel? Schrijf het op en plan het meteen in.

Dit is de start om te werken aan je dromen. Heel veel kleine stappen maken een grote stap. Als je maar in beweging blijft.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the user's response to the prompt above.

Oké, en nu?

Mooi! Je hebt inzichtelijk wat er goed ging maar ook wat er minder goed ging. Word bewust van deze punten door ze er iedere week erbij te pakken en even bij stil te staan.

Is er een moment geweest dat je dacht: 'oeps, dit zou ik eigenlijk niet meer doen'. Ga even terug naar de situatie en kijk wat je de volgende keer anders kunt doen. Toch nee zeggen of aangeven wat je niet fijn vindt? Dit kan van alles zijn.

Door gebruik te maken van een planner kun je acties opschrijven. Hierdoor vergeet je het niet en houd je focus.

Soms kan het lastig zijn om je eigen patronen te doorbreken, te zien waar nog kansen liggen en keuzes te maken in het leven. Zodat jij bewuster kunt leven en in jouw kracht komt te staan. Niets mooier en krachtiger als jij helemaal jezelf kunt zijn.

In mijn *e-book 'de kracht van bewustwording en verandering'* neem ik je mee door een deel van mijn leven. Hierin geef ik je inspiratie, tips en inzichten.

Benieuwd, je vind meer informatie op mijn website www.mainstaycoaching.nl/e-book

Ga er voor, je kunt het!