

Fijne vragen

voor jouw persoonlijke eindejaarsreflectie!

**PERSOONLIJK
CADEAU!**

currentz



KEY²CHANGE

KEY2CHANGE BRENGT JE IN BEWEGING

Plus: tips voor een ontspannen feestmaand

“Ook voor zaken die vanzelfsprekend zijn,
mag waardering worden uitgesproken.”



Elk jaar is december voor mij de maand waarin ik terugkijk naar afgelopen jaar. Naast alle gezelligheid, lichtjes en warmte met elkaar, is het ook een goed moment om de balans op te maken. Wat heb ik allemaal meegemaakt, waar ben ik dankbaar voor, wat heb ik geleerd? Maar ik sta ook stil bij wat ik achter me wil laten in het oude jaar. Deze reflectie geeft me rust in deze drukke periode en houvast voor het nieuwe jaar. Ik voel waardering voor wat het jaar mij heeft gebracht. Het is een kans om te groeien als persoon, om te leren van en over mezelf. Het afgelopen jaar wordt zo meer tastbaar en kan ik met een goed gevoel afsluiten. Dit gevoel gun ik jou ook. Daarom neem ik je in dit e-book mee in dit proces: ik stel je de vragen die ik mezelf ook stel en benoem thema's als loslaten, dankbaarheid en persoonlijke ontwikkeling. Ik leer je graag waarom het zo fijn is om te reflecteren op het afgelopen jaar.

Tot slot geef ik je een aantal makkelijke tips om met een ontspannen gevoel de feestdagen te beleven en het nieuwe jaar goed te starten, speciaal voor mensen die gevoelig zijn voor stress!

Inhoud van dit e-book:

Wat laat je achter in 2023?

Waar ben je dankbaar voor in 2023?

Waar ben je trots op en waar ben je in gegroeid in 2023?

Wat wil je bereiken in 2024 op de volgende vlakken;

Werk, Familie, Persoonlijk?

Tips om de drukke feestmaand en de maand januari door te komen

Ik wens je veel leesplezier en een goede feestmaand!

Warme groet,

Mariëlle

Eigenaar van Key2change en Currentz

Integratief Burn-out Counselor & Coach

Website: key2change.nl, currentz.nl **Telefoon:** 06-23231293

E-mail: marielle.beentjes@key2change.nl of info@currentz.nl

Wat laat je achter in 2023?

Om de vragen te kunnen beantwoorden wil ik je vragen om een plek te zoeken waar je je even terug kan trekken en niet gestoord wordt. Een plek waar jij je prettig en op je gemak voelt.

Denk nu eens terug aan afgelopen jaar.

Wat heeft 2023 je gebracht?

Welke hoogtepunten waren er dit jaar?

Welke dieptepunten waren er dit jaar?

Waar wil jij graag afscheid van nemen, oftewel: wat wil je graag loslaten? Dit mogen gebeurtenissen zijn, maar ook mensen, emoties of bepaalde eigenschappen of vaardigheden van jezelf.

Denk eens terug aan de mindere momenten van afgelopen jaar en bedenk hierbij: wat heb je hiervan geleerd? Op welke manier is dit toch waardevol voor je geweest? Of: met welke positieve gedachte kun je dit negatieve gevoel loslaten?



Wat laat ik zelf achter in 2023?

- Een mooie verhuizing, maar veel stress ervan gehad.
- Het verliezen van een kleine spruit ([lees deze ervaring in mijn blog](#)).

Waar ben je dankbaar voor in 2023?

Bedenk op dit moment (ja nu dus!) drie dingen waar je dankbaar voor bent en lees daarna pas weer verder!

Bijvoorbeeld: ik ben dankbaar voor mijn prachtige gezin, mijn werk, de fijne stoel of de bank waarop ik zit. Of dat de zon mijn huis in schijnt en de kamer verlicht. Of heel simpel: dat ik nog de hele middag of avond voor me heb...

1.

2.

3.



Waar ben ik zelf dankbaar voor?

Ik ben dankbaar dat ik dit voor jou kan doen want mijn missie is om positiviteit en geluk te verspreiden en je aan te moedigen om te geloven in jezelf en je zelfliefde te vergroten!

Zet de wekker op 3 minuten en schrijf zo veel mogelijk dingen op waar je dankbaar voor bent. Wat is er afgelopen jaar allemaal gebeurd waar je blij van werd of waar je energie van kreeg? Maak het niet te groot, denk aan simpele gebeurtenissen. Bijvoorbeeld dat je uitgerust wakker werd. Als je kleine kinderen hebt (gehad), weet je wat een enorm voorrecht dat is!

Blader door je fotoboek of scroll door de foto's op je telefoon en som de dingen op waar je dankbaar voor bent. Bijvoorbeeld: voor een topvakantie of je kinderen. Benoem gedetailleerd waar je dan precies dankbaar voor bent: de zorgeloosheid tijdens die ene vakantie, de prachtige foto's die je hebt gemaakt.

Waar ben je trots op en waar ben je in gegroeid in 2023?

Afgelopen jaar heb je allerlei zaken meegemaakt. Wat maakte jou trots? Waar werd je blij van? Of waar ben je tevreden over?

Wat was de beste beslissing die je het afgelopen jaar hebt genomen?

Wat is je grootste les geweest in het afgelopen jaar? En wat heb je nog meer geleerd?

Op welke vlakken ben je dit jaar persoonlijk gegroeid en hoe heb je die groei verwezenlijkt?

Wat had je eigenlijk nog graag willen doen of bereiken? En wat heeft je daarvan weerhouden? Waarom?

*Wees trots op wat je hebt bereikt,
al heb je nog duizend dromen.*

*Zorg dat je af en toe ook kijkt,
naar hoe ver je bent gekomen.*



Wat wil je bereiken in 2024?

Nu mag je bedenken wat je volgend jaar wil bereiken. Zet deze doelen uit in drie thema's: Werk, Familie/Vrienden en Persoonlijk. Noem bij elk thema één kleine stap die je als eerste gaat zetten om deze doelen te behalen. Waar kijk je naar uit?

Wat zijn je wensen?

Werk:

1.

2.

3.

Eerste stap:

Familie/Vrienden:

1.

2.

3.

Eerste stap:

Persoonlijk:

1.

2.

3.

Eerste stap:

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken.

Blijf ik denken zoals ik altijd dacht.

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht.

Blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd.

Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd.

Blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan.

Als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan.

Blijft mij overkomen wat mij altijd overkomt.

*Maar als ik mijn ogen sluit en voel mijn ware zelf van binnen,
dan kom ik deze cirkel uit en kan steeds opnieuw beginnen.*



Fijne tips voor deze periode

Fijne tips voor deze periode, speciaal voor mensen die gevoelig zijn voor stress!

Vijf tips voor de drukke feestmaand.

1. Wat wil jij?

Heb je het gevoel dat je 'geleefd wordt' tijdens de decemberperiode? Bijvoorbeeld dat er al vast staat wie je moet uitnodigen voor de kerst, hoe jij je kleedt tijdens het kerstdiner en dat je ook al weet wat er op het menu hoort? Maar is dat wel zo? Bedenk eens goed: wat wil jij? Waar voel je je prettig bij en wat voelt juist niet goed? Door bij je eigen wensen stil te staan, is de kans groter dat je ook echt kunt genieten.

2. Laat je boosheid achter je

Irritatie om een opmerking, onenigheid of meningsverschil. Ze komen in de beste families voor, maar kunnen als ze onbesproken blijven, groter worden en daardoor spanning geven. Ga (ruim) voor de feestdagen het gesprek aan, uit je gevoel en kijk of je jullie meningsverschil kan bijleggen. Dat kan enorm opluchten en dat is toch een stuk fijner dan die sluimerende spanning. Als je de boosheid achter je kan laten, voel je je lichter. Een grote kans dat de ander ook blij is met zo'n gesprek, omdat jullie eigenlijk hetzelfde willen: zorgeloze en gezellige feestdagen.

3. Accepteer je gevoel

Misschien ben je geen feestbeest en houd je niet van sociale evenementen. Als je wat introvert bent, kun je er meer tegenop zien. Of misschien heb je het gewoon niet zo met de feestdagen. Probeer te accepteren dat dat zo is en dat jij goed bent zoals je bent. Leg jezelf geen hoge eisen op en doe vooral wat bij jou past. Een heel klein of gewoon géén feest is ook fijn, als het je eigen keuze is.

4. Maak een realistische planning

Om rust en overzicht te creëren in de decembermaand, kan een goede voorbereiding en een planning uitkomst bieden. Houd voor ogen wat haalbaar en realistisch is, en besteed waar nodig taken uit. En hou in gedachten waar het echt om draait: om een leuke tijd samen hebben, en niet om de mooiste cadeaus, de meest bijzondere culinaire hoogstandjes of de schitterendste outfits!

5. Neem tijd en rust voor ontspanning

Hoe leuk de feestdagen ook kunnen zijn, het blijft een drukke periode. Neem daarom ook tijd voor jezelf. Wat geeft jou ontspanning? Waar word je rustig van? Door voor, tijdens en na de feestdagen tijd in te plannen voor rust en ontspanning, kan je beter opladen. En dan kan je ook meer genieten van de feestdagen.

Merk je dat je meestal wel uitkijkt naar de feestdagen, maar nu niet? Zie je al langer op tegen sociale gebeurtenissen in het algemeen of merk je geregeld moe te zijn en weinig energie te hebben? Dan kan het zijn dat er meer aan de hand is. Twijfel je daarover of heb je hulp nodig?

Vraag dan hier een vrijblijvend gesprek aan.

Fijne tips voor januari

Vier tips om de donkere en lange maand januari door te komen.

Veel mensen zien op tegen de maand januari. Het zijn donkere dagen en het is koud. De feestdagen zijn achter de rug en je hebt meestal heel wat vrije tijd. Je hebt het gezellig gehad met vrienden en familie en nu staat die saaie, lege maand januari op je te wachten. Zie je daar tegenop? Deze tips helpen je erdoorheen.

1. Zorg voor jezelf

Waar word jij ontspannen van? Wat helpt jou om echt even me-time te creëren? Is dat een massage boeken, een boek lezen of juist een ontspanningsoefening doen?

2. Investeer in de mensen om je heen

Sociale contacten zijn voor iedereen belangrijk. Maar dat gaat niet vanzelf. Je zult er energie in moeten steken. Het vermindert het gevoel van eenzaamheid. Welke vriend of vriendin heb je verwaarloosd in 2023? Neem eens contact op met diegene. Of kijk om je heen. Wie kan jouw hulp wel gebruiken?

3. Leef zo gezond mogelijk

- Drink veel water. Liefst een 1,5 liter per dag.
- Eet gezond.
- Beweeg.
- Ga naar buiten.
- Ruim je huis op! Een opgeruimd huis is een opgeruimd hoofd.

4. Doe dingen waar je blij van wordt

Schrijf een paar dingen op en kies dan de dingen die realistisch zijn.

5. Schrap de dingen waar je niet gelukkig van wordt

Veel mensen leggen zichzelf allerlei verplichtingen op. Zie je elke keer weer ergens tegenop? Kom voor jezelf op en stop ermee. Dit zal enorm opluchten. Het is de kunst om een goede balans te vinden en na te gaan waar je zelf voldoening aan beleeft. Dat geeft je namelijk weer energie voor je andere activiteiten.

currentz



KEY²CHANGE

KEY2CHANGE BRENGT JE IN BEWEGING



Copyright © Currentz 2023

Auteurs:

Jessica Crezee & Mariëlle Beentjes

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Currentz, via Mariëlle Beentjes. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail, nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.