



23 reflectievragen

voor een mentale kickstart van 2023



Het einde van het jaar is in zicht. Over een paar dagen laten we 2022 achter ons en betreden we 2023. Voor de een is de jaarwisseling een bijzonder moment en voor de ander is het “gewoon” een nieuwe dag. Hoe je er ook instaat, de jaarwisseling is een mooie gelegenheid om even te vertragen en stil te staan bij wat er het afgelopen jaar allemaal gebeurd is, waar je nu staat en waar je naartoe wilt. De vragen in dit document kunnen je daarbij helpen. Plan een momentje voor jezelf, pak er een lekkere kop thee bij, steek een kaarsje aan en gun jezelf de tijd om de vragen te beantwoorden. Hopelijk geeft het je wat inzichten en een richting voor het nieuwe jaar.

Veel vragen focussen op de positieve gebeurtenissen en ontwikkelingen van 2022. Andere vragen laten je stilstaan bij de minder leuke dingen die het afgelopen jaar zijn gebeurd. Dit kan misschien confronterend zijn en negatieve emoties bij je oproepen. Als je bepaalde vragen liever overslaat, kan dat natuurlijk. Als je er klaar voor bent om de confrontatie aan te gaan, probeer dan met mildheid naar jezelf te kijken. Het reflecteren is bedoeld om van te leren, niet om jezelf te bekritisieren. Het leven is een aaneenschakeling van hoogte- en dieptepunten en daar groei je van.

Heel veel succes!

Terugblikken

1. Welk cijfer geef je 2022?
2. Wat waren de hoogtepunten of geluuksmomenten van 2022?
3. Als je je leven van een jaar geleden vergelijkt met vandaag; is er dan veel veranderd? Wat had je echt niet verwacht? En wat had je een jaar geleden gehoopt?
4. Wat heb jij bereikt en geleerd in 2022? Op wat voor manier ben jij verder gekomen dit jaar?
5. Op welke manier heb jij jezelf verrast en trots gemaakt in 2022?
6. Wat was de beste beslissing van 2022?

7. **Wie of wat heeft jou geholpen in 2022?**

8. **Wat is het mooiste compliment dat je in 2022 hebt gekregen?**

9. **Wat was de leukste of mooiste dag van 2022?**

10. **Welke nieuwe mensen heb je afgelopen jaar ontmoet, die een impact op jouw jaar hebben gehad?**

11. **Wat waren jouw dieptepunten in 2022? Heb je uit deze vervelende gebeurtenis(sen) leermomenten kunnen halen?**

Totaal

12. **Wat heeft jou in 2022 veel energie gekost? Zou je hier iets aan kunnen en willen veranderen en zo ja, wat dan?**

13. Had je bepaalde dingen in 2022 anders willen doen, met de kennis van nu?

14. Wat heeft jou in 2022 belemmerd om dichterbij bepaalde dromen en doelen te komen? Denk hierbij zowel aan externe belemmeringen (bijvoorbeeld “ik werd ziek” of “ik moest plots extra veel werken”), als interne dingen (bijvoorbeeld onzekerheden of angsten zoals “ik wil het meteen perfect kunnen” of “wat als het mislukt?”). Hoe kun je ervoor zorgen dat deze dingen je in 2023 minder belemmeren?

15. Welke drie woorden vatten het jaar 2022 voor jou het beste samen?

16. Wat was de soundtrack van jouw 2022?
Welke albums, artiesten of nummers?

17. Waar wil je 2022 voor bedanken?

