

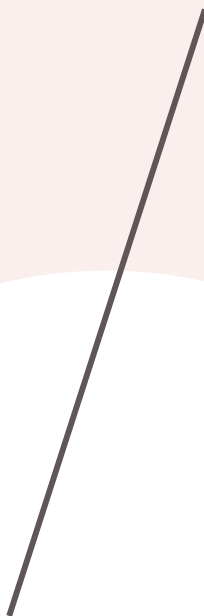
*A WHOLE NEW YOU*  
WORKBOOK

MODULE 2 OPDRACHT 1

*Zelfreflectie*

INTENSIVE

02



Z E L F R E F L E C T I E

02

# *Module 2*

## Opdracht

0 1

Z E L F R E F L E C T I E

# WAT DENK IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAAR PIEKER IK VEEL OVER?

---

WELKE NEGATIEVE GEDACHTEN HEB IK HET VAAKST?

WELKE POSITIEVE GEDACHTEN HEB IK OVER MEZELF EN HET LEVEN?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DENK IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT UIT HET VERLEDEN NEEMT TE VEEL RUIMTE IN MIJN HOOFD?

WAT UIT HET HEDEN EN TOEKOMST NEEMT TE VEEL RUIMTE IN MIJN HOOFD?

WELKE POSITIEVE ERVARINGEN HEB IK UIT HET VERLEDEN? NAAR WELKE POSITIEVE DINGEN IN HET HEDEN EN TOEKOMST KIJK IK NAAR UIT?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DENK IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE DENK IK OVER MEZELF?

HOE DENK IK DAT ANDEREN OVER MIJ DENKEN?

IK WIL JE VRAGEN OM MINIMAAL 5 MENSEN EEN APPJE TE STUREN MET DE VRAAG. "WAT MAAKT MIJ WAARDEVOL VOOR JOU?" SCHRIJF DE ANTWOORDEN OP. DEZE OPDRACHT EERDER GEDAAN? DAN DAAG IK JE UIT HET AAN 5 ANDERE PERSONEN TE VRAGEN.

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

---

# WAT DENK IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

MET WELKE NEGATIEVE GEDACHTEN GA IK SLAPEN?

MET WELKE NEGATIEVE GEDACHTEN STA IK OP?

WAAR BEN IK DANKBAAR VOOR ALS IK GA SLAPEN?  
WAAR BEN IK DANKBAAR VOOR ALS IK OPSTA?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DENK IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT DENK IK ALS IK NAAR IEMAND KIJK DIE ANDERS IS OF DOET? OF DIE IETS DOET  
WAT NIET DOOR DE SAMENLEVING GEACCEPTEERT WORDT? OFTEWEL, HOE OORDEEL IK  
ANDEREN? WAT DENK IK DAN?

HOE OORDEEL IK MEZELF?

WAT ZOU LIEFDE DENKEN OVER DE ANDER?  
WAT ZOU LIEFDE DENKEN OVER MIJ?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DENK IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

ALS IETS NIET GAAT ZOALS IK DAT WIL. WAT DENK IK DAN OVER MEZELF?

WAT DENK IK OVER MEZELF ALS IEMAND MIJ AANGEEFT DAT WAT IK DOE NIET GOED IS?

ALS IETS GAAT ZOALS IK DAT WIL, DAN DENK IK DIT OVER MEZELF....

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DENK IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT ZIJN MIJN GEDACHTEN OVER HET LEVEN?

WAT ZIJN MIJN GEDACHTEN OVER MIJN TOEKOMST?

WELKE GEDACHTEN ZIJN TOE AAN VERVANGING?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DENK IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE GEDACHTEN HEB IK WANNEER IK MIJ DOWN VOEL?

WELKE GEDACHTEN HEB IK OVER HET LEVEN WANNEER IK MIJ DOWN VOEL?

WELKE GEDACHTEN HEB IK WANNEER IK MIJ GOED VOEL?  
HOE KIJK IK DAN NAAR HET LEVEN EN NAAR MEZELF?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DENK IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE GEDACHTEN HEB IK DIE MIJ NEGATIEF OVER MEZELF DOEN VOELEN?

WELKE GEDACHTEN HEB IK DIE MIJ POSITIEF OVER MEZELF DOEN VOELEN?

WANNEER ZIJN MIJN BEPERKENDE GEDACHTEN BEGONNEN?

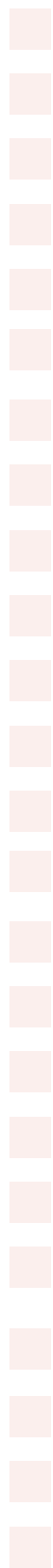
# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WELKE BEPERKENDE GEDACHTEN HEB JE VAAK? VINK DEZE AAN

- IK KAN NIET
- HOE KON IK....
- HET IS TE MOEILIJK
- HET IS NIET VOOR MIJ....
- HAD IK MAAR....
- IK KAN NIET LOSLATEN
- ZO STOM DAT IK....
- IK BEN NIET GENOEG
- HET HEEFT GEEN NUT...
- NIEMAND WILT MIJ
- IK KAN NIKS
- IK DURF NIET
- IK BEN ALLEEN
- IK STA ER ALLEEN VOOR
- WAT IS ER MIS MET MIJ
- IK GEEF OP
- WAT VOOR NUT HEEFT HET
- IK BEN SLECHT
- WAT ALS....
- DE WERELD IS TEGEN ME
- IK MOET MEZELF BEWIJZEN
- IK BEN NIET IN STAAT...
- WAAROM OVERKOMT MIJ DIT
- WAAR HEB IK DIT AAN VERDIENT
- IK BEN DOM
- HET MOET OP MIJN MANIER
- WAAR LEEF IK VOOR
- IK DURF GEEN HULP TE VRAGEN
- HET IS NIET EERLIJK
- HET IS AL TE LAAT
- HET BOEIT MIJ NIET MEER
- ARME IK
- HET IS HUN SCHULD
- IK GA JE NOOIT VERGEVEN
- IK BEN NIET MOOI
- IK KAN NIET BETER
- IK ZAL NOOIT GOED GENOEG ZIJN
- WAAROM OVERKOMT MIJ DIT ALTIJD
- IK HEB HIER GEEN ZIN IN
- IK HEB NIEMAND
- STRAKS ZET IK MEZELF VOOR SCHUT
- ZIJ WETEN BETER
- IK HAAT MEZELF
- IK KAN NIEMAND VERTROUWEN
- IK HOU NIET VAN VERANDERING
- IK BEN IN IEDER GEVAL BETER DAN
- IK BEN MINDER DAN....
- IK KAN DIT NIET ALLEEN
- IK BEN NIET GELUKKIG
- IK PAK JE TERUG
- IK ZAL NOOIT LIEFDE VINDEN
- IK ZAL NOOIT GELUKKIG ZIJN

VUL JE BEPERKENDE GEDACHTEN IN  
DIE NIET GENOEMD ZIJN OP DE  
VORIGE BLADZIJDE



# WELKE STIMULERENDE GEDACHTEN HEB JE VAAK? VINK DEZE AAN

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> IK KAN...                           | <input type="checkbox"/> IK KAN DE ANDER NIET VERANDEREN,<br>EN DAT IS OKE.    |
| <input type="checkbox"/> HET IS TE DOEN                      | <input type="checkbox"/> IK BEN VRIJ   |
| <input type="checkbox"/> IK BEN GENOEG                       | <input type="checkbox"/> HET KOMT GOED   |
| <input type="checkbox"/> HET IS DE MOEITE WAARD              | <input type="checkbox"/> ALLES IS MOGELIJK                                     |
| <input type="checkbox"/> IK HOU ER VAN ALLEEN TE ZIJN        | <input type="checkbox"/> IK WIL VERGEVEN                                       |
| <input type="checkbox"/> HET LEVEN IS MOOI                   | <input type="checkbox"/> IK KAN BETER  |
| <input type="checkbox"/> IK GEEF NOOIT OP                    | <input type="checkbox"/> IK BEN DANKBAAR                                       |
| <input type="checkbox"/> IK BEN EEN GOED MENS                | <input type="checkbox"/> IK BEN OMRINGT DOOR MOOIE<br>MENSEN                   |
| <input type="checkbox"/> WAT ALS HET LUKT?                   | <input type="checkbox"/> IK WEET EN KAN BETER                                  |
| <input type="checkbox"/> DE WERELD IS <b>VOOR</b> MIJ        | <input type="checkbox"/> IK HOU VAN MEZELF                                     |
| <input type="checkbox"/> IK HEB NIETS TE BEWIJZEN            | <input type="checkbox"/> IK BEN BETROUWBAAR                                    |
| <input type="checkbox"/> IK BEN IN STAAT...                  | <input type="checkbox"/> VERANDERING IS OK, I CAN HANDLE IT                    |
| <input type="checkbox"/> IK KAN DIT OPLOSSEN                 | <input type="checkbox"/> IK BEN NIET BETER DAN, NIET MINDER<br>DAN, IK BEN IK. |
| <input type="checkbox"/> IK VERDIEN DIT                      | <input type="checkbox"/> IK KAN HULP VRAGEN                                    |
| <input type="checkbox"/> IK BEN SLIM                         | <input type="checkbox"/> IK BEN GELUKKIG                                       |
| <input type="checkbox"/> HOE DAN OOK, HET GAAT MIJ<br>LUKKEN | <input type="checkbox"/> IK HEB GEEN CONTROLE HIEROVER, IK<br>LAAT HET GAAN.   |
| <input type="checkbox"/> MIJN STEM TELT                      | <input type="checkbox"/> IK ZAL LIEFDE VINDEN                                  |
| <input type="checkbox"/> IK DURF DIT                         | <input type="checkbox"/> IK HEB MIJN EIGEN PAD                                 |
| <input type="checkbox"/> IK MAG MIJ ZO VOELEN                | <input type="checkbox"/> IK BEN HET WAARD                                      |
| <input type="checkbox"/> IK KAN ALLES BEREIKEN               | <input type="checkbox"/> IK KAN HET PROBEREN                                   |
| <input type="checkbox"/> IK BEN MOOI ZOALS IK BEN            | <input type="checkbox"/> DE VOLGENDE KEER BETER                                |
| <input type="checkbox"/> IK BEN GOED GENOEG                  | <input type="checkbox"/> IK VERDIEN HET OM GELUKKIG TE ZIJN                    |
| <input type="checkbox"/> IK GELOOF IN MEZELF                 |  |
| <input type="checkbox"/> IK BEN HOOPVOL                      |  |
| <input type="checkbox"/> IK BEN BLIJ                         |  |

VUL DE GEDACHTEN IN, DIE NIET BENOEMD  
ZIJN OP DE VORIGE BLADZIJDE. GEDACHTEN  
DIE JOU KRACHT GEVEN. DIE POSITIEF ZIJN.



# WAT DENK IK?

WAT WIL JE NOG KWIJT OVER JE GEDACHTEN?

*Looking forward*

TO BETTER THOUGHTS

GEDACHTEN DIE NIET MEER DIENEN

GEDACHTEN DIE MIJ KRACHT GEVEN

WELKE GEDACHTEN (GOOD AND BAD) GA IK MEER AANDACHT GEVEN?

# WAT VOEL IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE VOEL IK MIJ NU?

HOE HEB IK MIJ DE AFGELOPEN TIJD GEVOELD?

WELKE GEVOELENS HEB IK VAAK?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT VOEL IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

OP WELK VLAK ERVAAR IK POSITIEVE GEVOELENS?

OP WELK VLAK ERVAAR IK NEGATIEVE GEVOELENS?

WAAROM ERVAAR IK NEGATIEVE GEVOELENS OP DAT VLAK?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT VOEL IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE MENSEN GEVEN MIJ EEN NEGATIEF GEVOEL?

BIJ WELKE MENSEN VOEL IK MIJ OP MIJN GEMAK?

VOOR WELKE MENSEN BEN IK OPRECHT DANKBAAR VOOR? EN WAAROM

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT VOEL IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

BEN JE EEN GEVOELSMENS?

JA

NEE

VIND JIJ JEZELF EEN POSITIEF OF NEGATIEF PERSOON?

BEN JE IN HET LEVEN EERDER POSITIEF OF NEGATIEF INGESTELD?

KAN JE MAKKELIJK JE GEVOELENS UITEN?

REAGEER JIJ JE WOEDE OP ANDEREN AF?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT VOEL IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE DINGEN IN HET LEVEN GEVEN MIJ EEN GOED GEVOEL?

WELKE DINGEN IN HET LEVEN GEVEN MIJ EEN SLECHT GEVOEL?

WAT DOE IK WANNEER IK MIJ GOED VOEL?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT VOEL IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT DOE IK WANNEER IK MIJ SLECHT VOEL?

PROJECTEER JIJ JE EIGEN NEGATIEVE GEVOELENS OP ANDEREN?

WAT DOE JIJ WANNEER JIJ JE GOED VOELT?

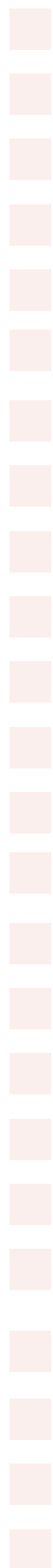
# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WELKE "NEGATIEVE" GEVOELENS HEB JE VAAK? VINK DEZE AAN

- |                          |                   |                          |                         |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | VERDRIET          | <input type="checkbox"/> | NEERBUIGEND             |
| <input type="checkbox"/> | ANGST             | <input type="checkbox"/> | SPIJT                   |
| <input type="checkbox"/> | WOEDE             | <input type="checkbox"/> | BEROUW                  |
| <input type="checkbox"/> | FRUSTRATIE        | <input type="checkbox"/> | HAAT                    |
| <input type="checkbox"/> | AFGUNST/ JALOEZIE | <input type="checkbox"/> | WANHOOP                 |
| <input type="checkbox"/> | BANG              | <input type="checkbox"/> | BALEND                  |
| <input type="checkbox"/> | ALLEEN VOELEN     | <input type="checkbox"/> | RADELOOS                |
| <input type="checkbox"/> | VERLEGEN          | <input type="checkbox"/> | BEZORGD                 |
| <input type="checkbox"/> | GESPANNEN         | <input type="checkbox"/> | TELEURGESTELD           |
| <input type="checkbox"/> | ZWAK              | <input type="checkbox"/> | VERWARD                 |
| <input type="checkbox"/> | BEDREIGD          | <input type="checkbox"/> | UITGEPUT                |
| <input type="checkbox"/> | PANIEKERIG        | <input type="checkbox"/> | EMOTIONEEL              |
| <input type="checkbox"/> | OPGEJAAGD         | <input type="checkbox"/> | GEBRUIKT                |
| <input type="checkbox"/> | ONTEVREDEN        | <input type="checkbox"/> | FUTLOOS                 |
| <input type="checkbox"/> | ONZEKER           | <input type="checkbox"/> | MACHTELOOS              |
| <input type="checkbox"/> | VERRADEN          | <input type="checkbox"/> | ONGEMAKKELIJK           |
| <input type="checkbox"/> | SCHAAMTEVOL       | <input type="checkbox"/> | SOMBER                  |
| <input type="checkbox"/> | GEKWETST          | <input type="checkbox"/> | SLAPERIG                |
| <input type="checkbox"/> | ONDERGEWAARDEERD  | <input type="checkbox"/> | WANHOPIG                |
| <input type="checkbox"/> | VIJANDIG          | <input type="checkbox"/> | ZENUWACHTIG             |
| <input type="checkbox"/> | AFHANKELIJK       | <input type="checkbox"/> | NIET GEWENST            |
| <input type="checkbox"/> | VERLOREN          | <input type="checkbox"/> | NIET GOED GENOEG        |
| <input type="checkbox"/> | VERVEELD          | <input type="checkbox"/> | AFGEWEZEN               |
| <input type="checkbox"/> | NUTTELOOS         | <input type="checkbox"/> | NIET LEKKER IN MIJN VEL |
| <input type="checkbox"/> | BENAUWD           | <input type="checkbox"/> | GESTREST                |
| <input type="checkbox"/> | VERMOEID          | <input type="checkbox"/> | NIET GEHOORD            |

VUL JOUW NEGATIEVE GEVOELENS IN,  
DIE NIET BENOEMD ZIJN OP DE  
VORIGE BLADZIJDE



# WELKE "POSITIEVE" GEVOELENS HEB JE VAAK? VINK DEZE AAN

- |                          |               |                          |              |
|--------------------------|---------------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | BLIJ          | <input type="checkbox"/> | KALM         |
| <input type="checkbox"/> | GELUKKIG      | <input type="checkbox"/> | GEINSPIREERD |
| <input type="checkbox"/> | TEVREDEN      | <input type="checkbox"/> | VERLIEFD     |
| <input type="checkbox"/> | ZELFVERZEKERD | <input type="checkbox"/> | OPGEWEKT     |
| <input type="checkbox"/> | TROTS         | <input type="checkbox"/> | IJVERIG      |
| <input type="checkbox"/> | VREUGDE       | <input type="checkbox"/> | BRUISEND     |
| <input type="checkbox"/> | RUSTIG        | <input type="checkbox"/> | STRALEND     |
| <input type="checkbox"/> | VEILIG        | <input type="checkbox"/> | GEZEGEND     |
| <input type="checkbox"/> | VERTROUWD     | <input type="checkbox"/> | CREATIEF     |
| <input type="checkbox"/> | WAARDEVOL     | <input type="checkbox"/> | EMOTIONEEL   |
| <input type="checkbox"/> | ONTSPANNEN    | <input type="checkbox"/> | ONDERSTEUND  |
| <input type="checkbox"/> | VREDIG        | <input type="checkbox"/> | AUTHENTIEK   |
| <input type="checkbox"/> | GELIEFD       | <input type="checkbox"/> | LEVENDIG     |
| <input type="checkbox"/> | ENERGIEK      | <input type="checkbox"/> | VURIG        |
| <input type="checkbox"/> | GEMOTIVEERD   | <input type="checkbox"/> | GOED VOELEN  |
| <input type="checkbox"/> | GEDREVEN      | <input type="checkbox"/> | SPEELS       |
| <input type="checkbox"/> | VROLIJK       | <input type="checkbox"/> | SEXY         |
| <input type="checkbox"/> | ENTHOUSIAST   | <input type="checkbox"/> | SPEELS       |
| <input type="checkbox"/> | ONBEZORGD     | <input type="checkbox"/> | RUSTIG       |
| <input type="checkbox"/> | VERBONDEN     | <input type="checkbox"/> | GEWAARDEERD  |
| <input type="checkbox"/> | COMFORTABEL   | <input type="checkbox"/> | OPGELUCHT    |
| <input type="checkbox"/> | OP MIJN GEMAK | <input type="checkbox"/> | VOLDAAN      |
| <input type="checkbox"/> | COMPETENT     | <input type="checkbox"/> | OPTIMISTISCH |
| <input type="checkbox"/> | ASSERTIEF     | <input type="checkbox"/> | POSITIEF     |
| <input type="checkbox"/> | HOOPVOL       | <input type="checkbox"/> | GESTIMULEERD |
| <input type="checkbox"/> | DANKBAAR      | <input type="checkbox"/> | LEVENDIG     |

VUL JOUW POSITIEVE GEVOELEN IN, DIE  
NIET BENOEMD ZIJN OP DE VORIGE  
BLADZIJDE.



# WAT VOEL JE?

WAT WIL JE NOG KWIJT OVER JE GEVOELENS?

*Looking forward*

# TO BETTER FEELINGS

GEVOELEN DIE NIET MEER DIENEN

GEVOELEN DIE JE GRAAG HEBT (EN DIE  
JE NU AL ERVAART IN JE LEVEN)

WELKE GEVOELEN (GOOD AND BAD) GA IK MEER AANDACHT GEVEN?

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT DOE JIJ DAGELIJKS? WAT IS JE DAGELIJKSE ROUTINE?

HOE GEBRUIK JIJ JE TIJD?

WAT NEEM JE VOOR LIEF IN JE LEVEN?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE STA JIJ OP ELKE DAG? WAT DOE JIJ ZODRA JE OPSTAAT?

HOE IS DE RELATIE MET ANDEREN? HOE ZIJN DE BELANGRIJKSTE RELATIES DIE JE HEBT?

HOE ZORG JE VOOR JEZELF?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WERK JE NAAR JE DOELEN TOE? HOE EFFECTIEF?

WAT HEB JE DE AFGELOPEN TIJD GEDAAN DAT EEN MOOIE HERINNERING IS?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE GRENZEN STEL JE VOOR JEZELF EN AAN ANDEREN?

BEN JE TROUW AAN JEZELF EN DE KEUZES DIE JE MAAKT? LEG UIT.

OP WELK VLAK IN JOUW LEVEN VIND JIJ DAT JE MEER IN MEZELF MAG GELOVEN? EN WAAROM?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

MET WIE EN IN WELKE SITUATIES BESEF IK DAT IK WEINIG ZELFWAARDE HEB?

WAAR MAG IK MEER VOOR MEZELF OPKOMEN?

WAT KAN EN WIL IK VERANDEREN AAN MIJN ZELFWAARDE/ ZELFBEELD? EN WAAROM? WAT ZAL HET VOORDEEL HIERIN ZIJN?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE ZIT HET MET JE ZELFBEELD? HOE SPREEK JIJ TOT JEZELF?

HOE TEVREDEN BEN JE MET JE DAGELIJKSE ROUTINE?

WELKE VERANDERINGEN WIL JIJ IN JE LEVEN?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE ZIT IK MEZELF IN DE WEG?

WELKE ERVARINGEN DOEN MIJ TOT DE DAG VAN VANDAAG NOG PIJN?

WAT BEN IK IN MIJN LEVEN ECHT ZO ZAT!?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE SITUATIES EN MENSEN BRENGEN MIJ CONTINUE IN EEN NEGATIEVE VIBE?

HOE HEB IK ZELF BIJGEDRAGEN AAN DE DINGEN DIE ONGEWENST ZIJN IN MIJN LEVEN?

WELKE DAGELIJKSE BEZIGHEDEN VERLAGEN MIJN ENERGIE?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

LEEF IK IN DE TOEKOMST, HEDEN OF IN HET VERLEDEN? EN WAAROM?

IN WELKE OUDE PATRONEN VERVAL IK STEEDS?

VAN WELKE GEWOONTES WIL JE AF?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELKE REPUTATIE PROBEER IK VAST/ HOOG TE HOUDEN?

WAT IS HET BEELD DAT ANDEREN OVER MIJ HEBBEN?

WAAR MOET IK AAN WERKEN ALS IK ANDEREN MOET GELOVEN?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT ZIJN MIJN DOELEN?

WAT DOE IK NU OM MIJN DOELEN TE BEREIKEN?

WAT ZIJN MIJN PRIORITEITEN?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

ALS IK NAAR MIJN LEVEN KIJK EN WAT IK DAGELIJKS DOE. WAT ZIJN DE PRIORITEITEN?

WAAR VERDOE IK MIJN TIJD AAN?

WAT ZIJN WAARDELOZE DINGEN IN MIJN LEVEN?

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

MET WIE GA IK OM? EN DIENT DIT MIJ?

IN WELKE SITUATIES ZET IK MEZELF EN DIENEN DEZE SITUATIES MIJ NOG?

WAT VIND IK VAN MIJN BAAN? (INDIEN VAN TOEPASSING)

# KLAD

EXTRA RUIMTE VOOR NOTITIES

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

BEN JE TEVREDEN OVER JE LEVEN? WAAROM WEL, WAAROM NIET.

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

ALS IK NAAR HET HEDEN KIJK. WAT GA IK VOORBIJ? WAT ZIE IK OVER HET HOOFD? WAT NEEM IK VOOR LIEF? WIE EN WAT VERGEET IK ONDERWEG NAAR MIJN DOELEN TOE?

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT BELEMMERT MIJ IN MIJN GROEI? WAT BELEMMERT MIJ OM VOORUIT TE KOMEN?  
WIE/WAT SPEELT HIER EEN ROL IN?

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WELK BEELD HEB IK OVER MIJN LEVEN? HOE HOORT MIJN LEVEN ER UIT TE ZIEN IN MIJN OGEN? EN VOLDOE IK EN MIJN LEVEN HIER AAN? HOE VOELT DIT VOOR MIJ? HOU IK MIJ TE VEEL VAST AAN HET BEELD WAAR IK OF MIJN LEVEN AAN MOETEN VOLDOEN? WELKE SPANNINGEN BRENGT DIT MET ZICH MEE?

# WAT DOE IK

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAT ZOU JE AAN JE LEVEN WILLEN VERANDEREN?

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

HOE DENK JIJ OVER HOE JIJ ERUIT ZIET? EN WAT ZEG JE DAAROVER TEGEN JEZELF? EN WAT VOOR INVLOED HEEFT HET OP JOUW LEVEN? DUS WAT DOE JIJ HIERDOOR? KLEED JIJ JE ANDERS? VERBERG JE HET? ENZ... OF BEN JE JUIST POSITIEF OVER JE FYSIEK?

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WEES HEEL EERLIJK. KIJK NAAR JEZELF EN WAT JE DAGELIJKS DOET EN WIE JE DAGELIJKS BENT. WAT MOET JE ECHT AAN JEZELF GAAN VERANDEREN ALS JIJ VOORUIT WILT KOMEN/ ALS JIJ JE DOELEN WILT BEHALEN?

# WAT DOE IK

## VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN

ZELFREFLECTIE

WAAR HOU JE NOG AAN VAST? WAT IS HET DAT JE NIET WILT LOSLATEN? WELKE MENSEN, WELKE ERVARINGEN, WELKE SITUATIES, WELK IDEE, WELK VERLANGEN....

# WIE KIES IK TE ZIJN?

JE HEBT ONWIJS VEEL VRAGEN BEANTWOORD OVER JE LEVEN. JE KAN VAN ALLES DROMEN, MAAR WERK JE DAAR OOK ECHT NAAR TOE? JE KAN VAN ALLES WILLEN ZIJN MAAR BEN JE DAT OOK ECHT? OF ZIT JE ALLEEN MAAR IN JE HOOFD? WERK JE EFFECTIEF NAAR JE DOELEN TOE? BEN JIJ DE PERSOON DIE JE WILT ZIJN? DUS WEES EENS EERLIJK... WIE KIES JIJ MOMENTEEL TE ZIJN ALS JIJ NU NAAR JE LEVEN KIJKT? WAAR MOET JE AAN WERKEN, WAT MOET JE GAAN VERANDEREN?

# ALS JIJ WIST WIE JIJ ECHT WAS.....

ALS JIJ WIST DAT JIJ GOED GENOEG BENT ZOALS JE  
BENT. EN DAT JIJ POWERFUL BENT ZOALS JE BENT.  
EN DAT JE VANUIT JOUW HUIDIGE STAAT AL ZOVEEL  
VOOR ANDEREN EN JEZELF KUNT BETEKENEN. ALS JIJ  
EENS WIST WAAR JIJ TOE IN STAAT BENT.....  
WAT ALS?.....DAN WAT?

*A WHOLE NEW YOU*  
UP TO THE NEXT

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Zelbreflection