

TIME TO REFLECT

HORMEAUN

2020-2021

"We do not learn
from experiences,
we learn from
reflecting on
experiences"

JAAARREFLECTIE

Waarom dit boekje?

Dit boekje kan je helpen bij het reflecteren op afgelopen jaar. Om stil te staan bij de mooie momenten, de leermomenten en de ervaringen. Zoals de quote op de voorkant als zegt: we leren door te reflecteren op ervaringen. Hierdoor kunnen we een nog vetter 2021 gaan creeëren.

Door even de tijd te nemen en stil te staan bij 2020 zul je zien dat er zoveel kan gebeuren in 1 jaar. En door alvast vooruit te blikken op volgend jaar met de lessen van 2020 in je zak, geef je jezelf richting voor de komende periode. Als we richting hebben zijn we eerder geneigd om in actie te komen en ACTIE is nodig om dromen te kunnen realiseren.

Wat heb je nodig:

Print dit boekje uit, of open dit op een tablet/pc. Pak er iets lekkers te drinken bij en zet eventueel een muziekje op waar je je fijn bij voelt. Om alles uit je reflectie te halen is het belangrijk dat je eerlijk bent naar jezelf en dat je jezelf de tijd gunt om rustig door het boekje te gaan. Ga er open in en heel belangrijk: veroordeel jezelf niet. Alle keuzes die je hebt gemaakt hebben je gemaakt tot wie je nu bent en jij bent prachtig!

Heel veel plezier met het invullen van deze jaarreflectie van 2020 en de visualisatie voor 2021. Voor 2021 wensen wij jullie allemaal een jaar vol liefde, gezondheid, vrijheid en plezier. En hopelijk mogen we je verwelkomen op een van onze events of tijdens een traject bij Hormeaun.

*Liefs,
Linda&Nikki*



TERUGBLIKKEN 2020

Pak je agenda en je fotogalerij op je telefoon erbij. Blader/scroll eens door jouw jaar heen en maak hieronder een samenvatting van de belangrijkste, mooiste, fijnste en meest leerzame gebeurtenissen.

TERUGBLIKKEN 2020

Als je kijkt naar je samenvatting van 2020 in welke 3 woorden zou jij dit jaar dan omschrijven?

Waar ben jij het meest trots op als je terugblijkt op 2020? Wees niet bescheiden en noem minstens 3 dingen.

Wat is je beste beslissing van 2020 geweest?

Wat is het belangrijkste wat jij voor iemand anders/de wereld hebt gedaan dit jaar?

TERUGBLIKKEN 2020

Corona, waarschijnlijk kun je het woord niet meer horen. Het woord van 2020 misschien wel en voor velen heeft het C-woord een stempel op het jaar gedrukt, maar het heeft ook veel moois gebracht. We hebben nieuwe manieren gevonden om contact met elkaar te hebben, we hebben oplossingen bedacht voor problemen die we voorheen niet hadden etc. etc. Laten we even stilstaan bij Corona, maar op een positieve manier. Schrijf hieronder eens op wat jij positief veranderd hebt door Corona (misschien nieuwe gewoontes aangeleerd), welke oplossingen jij bedacht hebt, wat je van de hele situatie geleerd hebt en wat voor moois het heeft opgeleverd (misschien vind je thuis werken toch stiekem best fijn).

Vond je het moeilijk om het van de positieve kant te bekijken? Je krijgt van ons ook een klein stukje om je frustraties m.b.t. corona eruit te laten. Gooi het er maar uit. Schelden mag :), maar alles wat je aandacht geeft groeit, daarom maar een klein vakje

TERUGBLIKKEN 2020

Wij zeggen altijd tegen onze klanten: "Jij bent 100% verantwoordelijk voor je eigen geluk" (hulp vragen valt daar ook onder!). We hebben niet altijd controle over wat ons overkomt, maar we hebben altijd een keuze hoe we erop reageren, altijd. Wij zijn verantwoordelijk voor onze acties, onze woorden en onze emoties. Schrijf hieronder de dingen op die in 2020 gebeurd zijn, waar jij je op dit moment nog druk om maakt.

Staan er zaken tussen die je op zou kunnen lossen door de regie in eigen handen te nemen, door actie te ondernemen, door iets te zeggen, door een andere mindset, door te vergeven? Zijn er zaken die je beter los kunt laten, omdat je er geen controle over hebt? Let it gooo, let it gooooo!

TERUGBLIKKEN 2020

Welke mensen waren het belangrijkste voor je dit jaar? Wat betekenen ze voor je en waarvoor zou jij ze willen bedanken?

Heb je bovenstaande dankwoorden ook al uitgesproken tegen iedereen? Zo ja, wat fantastisch, blijf dit doen! Zo nee, wellicht vind je zometeen een moment om deze persoon of personen op te bellen/een kaartje te sturen/in het echt te zien om hen te bedanken voor dit jaar!

TERUGBLIKKEN 2020

Wat zijn de belangrijkste lessen die je in 2020 hebt geleerd (over jezelf, over het leven, over anderen etc). Schrijf per les op hoe je dit geleerd hebt of wat er voor gezorgd heeft dat je tot dat inzicht bent gekomen.

TERUGBLIKKEN 2020

Ben jij een beetje lief geweest voor jezelf dit jaar? We hopen natuurlijk dat zelfliefde voor iedereen vanzelfsprekend is, helaas weten we uit ervaring dat dit niet altijd zo is. Terwijl het leven zoveel mooier wordt als je van jezelf houdt! Zijn er dingen die jij jezelf moet vergeven om met een schone lei 2021 in te gaan? Dingen die jij jezelf kwalijk neemt, gedachtes over jezelf die je niet vooruit helpen? Dit kan best confronterend zijn, maar bewustwording is de eerste stap.

Tot slot, schrijf een kort bedankbriefje naar jezelf. Je hebt het maar weer gedaan hoor, weer een jaar met allerlei uitdagingen achter de rug! Vindt je dit moeilijk, stel je dan voor dat je door de ogen van je beste vriend/vriendin kijkt. Je hebt een schouderklopje verdient. Er is al een klein voorzetje gegeven.

Lieve,
Ik ben trots op je want

KOMEND JAAR 2021

Stel er komt vannacht een toverfee en jij mag helemaal bepalen hoe 2021 eruit komt te zien. Hoe gaat jouw jaar dan worden, wat wordt de samenvatting van jouw jaar (zoals de eerste opdracht voor 2020 in dit boekje). Droom groot, want de realiteit zal nooit groter worden dan je stoutste dromen!

KOMEND JAAR 2021

Met welke intenties ga jij 2021 in met betrekking tot onderstaande aspecten van het leven. Schrijf een paar korte woorden/zinnen op. Waar gaat je aandacht naar uit, wat wil je bereiken.

Familie, vrienden, relaties

Gezondheid / lichaam/sport

Financiën / Money Mindset

Werk/studie

Persoonlijke ontwikkeling

Nieuwe kennis/vaardigheden

Me-time (meditatie/sport/hobby)

Overige:

KOMEND JAAR 2021

Blader even terug naar de lessen die je hebt geleerd in 2020. Schrijf van iedere les op waarom en hoe dit 2021 gaat verbeteren ten opzichte van 2020, wat gaat het je brengen of wat gaat het voorkomen in 2021.

Nee zeggen is vaak "Ja" zeggen tegen jezelf en je gezondheid. Hoe vaak zeg jij "Ja" op dingen die je eigenlijk teveel energie kosten: overwerken, extra taken op werk, afspraken met mensen die je leegzuigen etc. Waar ga jij in 2021 (vaker) nee tegen zeggen?

KOMEND JAAR 2021

Mocht je jezelf nog niet een fantastisch leuk mens vinden, dan is 2021 het jaar om dat wel te gaan doen. Noem 3 dingen waarom jij 100% van jezelf mag houden nu, in 2021 en eigenlijk voor altijd!

Als je loslaat waar je geen invloed op hebt (zoals bijvoorbeeld het gedrag van andere mensen). Ontstaat er ruimte voor nieuwe dingen, positieve gedachtes. Welke 3 dingen ga jij loslaten in 2021? Check het volgende youtube filmpje voor de ultieme leidraad https://www.youtube.com/watch?v=9YRjX3A_8cM

KOMEND JAAR 2021

Wanneer goede voornemens overgaan in routines dan word je gevaarlijk succesvol en komen steeds meer dromen binnen handbereik. Welke 3 nieuwe goede gewoontes/routines zou je willen starten.

"Hoe meer je geeft hoe meer je uiteindelijk terug zult ontvangen". Dit is iets waar wij heilig in geloven, daarom vinden we het ook belangrijk dat je nadenkt over hoe jij jezelf komend jaar voor anderen/de wereld in wilt zetten. Bloeddonor worden, praatje maken met ouderen, plantaardig eten, minder plastic gebruiken, de mogelijkheden zijn eindeloos.

KOMEND JAAR 2021

ACTIE!! Enkel door in actie te komen kan je je ultieme leven gaan leiden. In actie komen zonder duidelijk doel en plan is echter lastig. Daarom gaan we vast beginnen met het uitstippelen van je 3 grootste doelen voor 2021. Het belangrijkste is dat je concreet bent. Dus niet ik wil fit worden, maar specificeer ook wanneer jij jezelf als fit zou omschrijven. Is dit wanneer je bijvoorbeeld 10km binnen het uur kunt rennen? Wanneer we doelen te vaag omschrijven is de kans groter dat je ze niet zult behalen, omdat het niet duidelijk is wanneer ze eigenlijk behaald zijn.

DOEL 1

DOEL 2

DOEL 3

Om ook daadwerkelijk gemotiveerd te zijn om je doelen te behalen, moet je waarom groot genoeg zijn. Als je meer wilt gaan sporten, omdat dat nou eenmaal goed is voor je, maar jij ziet er eigenlijk de noodzaak niet van in. Dan heb je dikke kans dat jij jezelf niet meer van de bank afsleept om te gaan sporten op een willekeurige dag na het werk. Dus vraag je eens af per doel, waar jouw intrinsieke motivatie zit om er alles aan te doen dit te behalen.

Waarom DOEL 1

Waarom DOEL 2

Waarom DOEL 3

KOMEND JAAR 2021

We hebben nu 3 mooie doelen opgeschreven en nagedacht waarom we dit echt willen, alleen hebben we het belangrijkste nog niet gedaan: het bedenken van de bijbehorende acties! Hoe ga je die doelen bereiken? Heb je nog nieuwe kennis nodig, moet je iets aanschaffen, moet je de hulp van anderen inschakelen, moet je een planning maken. Maak het concreet: hoe kan jij ervoor zorgen dat doel 1,2, en 3 sowieso afgevinkt zijn eind 2021?

ACTIEPLAN DOEL 1

ACTIEPLAN DOEL 2

KOMEND JAAR 2021

ACTIEPLAN DOEL 3

Wow, wij zijn trots op je! Je hebt niet alleen eerlijk gekeken naar afgelopen jaar, maar ook meteen een plan gemaakt voor 2021. Wij weten zeker dat wanneer je 100% verantwoording neemt voor je eigen geluk, om hulp vraagt wanneer dit nodig is, van jezelf houdt en iedere dag zoekt naar dingen om dankbaar voor te zijn, 2021 een onvergetelijk jaar gaat worden.

Durf te dromen want alles is mogelijk!

Om dit document officieel te maken willen we je vragen om het hieronder te ondertekenen. Met het ondertekenen accepteert je alle positieve gevolgen die voortvloeien uit de opgedane inzichten, geleerde lessen en gestelde doelen. Pak het er af en toe eens bij, om te kijken of je nog op de goede weg zit.

Datum: _____

Handtekening: _____