



# *Ruimte voor reflectie*

*Jouw gids naar een  
intentievol nieuw jaar*

THIS BOOK BELONGS TO:

---

De overgang van oud naar nieuw geeft ons vaak het gevoel dat we ergens 'opnieuw' kunnen beginnen. Een nieuwe start, een nieuw begin.

Een mooi moment om terug te kijken naar wat is geweest; hoogte- en dieptepunten, persoonlijke lessen, ontmoetingen...

Door deze momenten en ervaringen te onderzoeken, krijg je inzicht in wie je bent en waar je naartoe wil. Het gaat niet over het herbeleven van die gebeurtenissen, maar vooral over het vinden van de betekenis ervan.

Dus neem een stap terug, kijk met nieuwsgierigheid naar wat was en zet jouw intentie om het nieuwe jaar met een helder hart en duidelijke richting in te gaan.

Je intenties voor het nieuwe jaar vormen immers je kompas dat je richting geeft in je dagelijkse leven. Ze herinneren je aan wat écht belangrijk is en helpen om beslissingen te nemen die in lijn zijn met je kernwaarden en wensen.

Dus, neem je tijd en pauzeer. Maak er een mooi moment van op jouw favoriete plek en neem je schriftje en pen bij de hand.

Luister naar je intuïtie - je innerlijke wijsheid - en zet de eerste stappen naar jouw nieuwe jaar mét dat gouden randje.

Liefs

Eva



# Reflecteren op het afgelopen jaar

In ons dagelijkse leven zitten we vaak vast in routines en gewoontes, we doen 'gewoon' door.

Vaak komt dan een moment waarop je vastloopt. Je voelt je uitgeput of merkt dat je leven niet de voldoening brengt waar je naar verlangt.

Reflecteren gaat erover dat je een stap terug doet, even de pauzeknop induwt en tijd maakt voor jezelf. Hierdoor kan je de dingen vanuit een ander perspectief bekijken en jezelf op een dieper niveau leren kennen.

Reflectie creëert ruimte voor nieuwe perspectieven en dus ook voor verdere stappen naar een leven volgens jouw waarden.

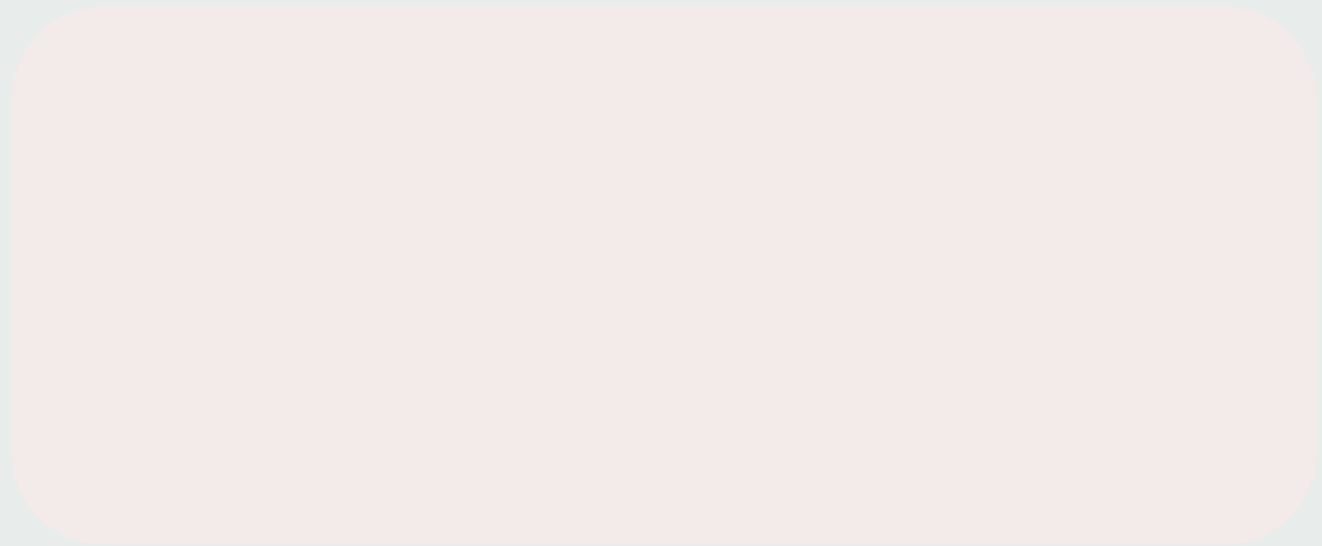
Neem een momentje voor jezelf en beantwoord volgende vragen:



## Wat gaf je het gevoel dat je écht leefde?

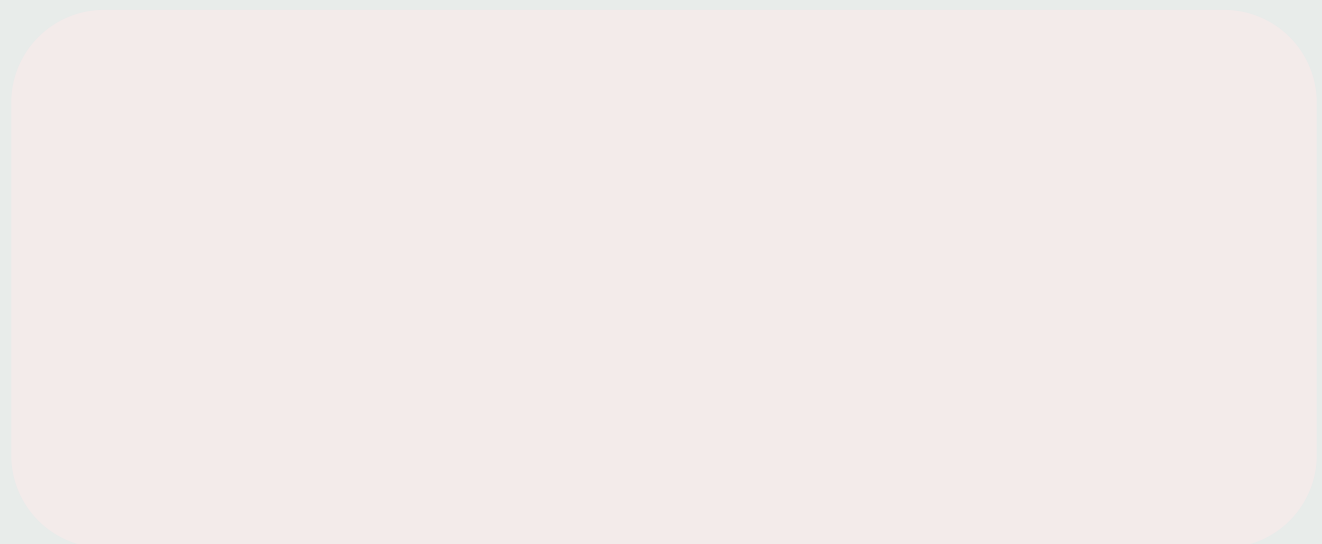
Wat zorgde er in 2025 voor dat je helemaal in het hier en nu was?

Waar liep je hart van over? Ga na op welke momenten je vol energie zat en een grote levenslust ervaarde. Deze momenten vertellen jou iets over wie je écht bent.



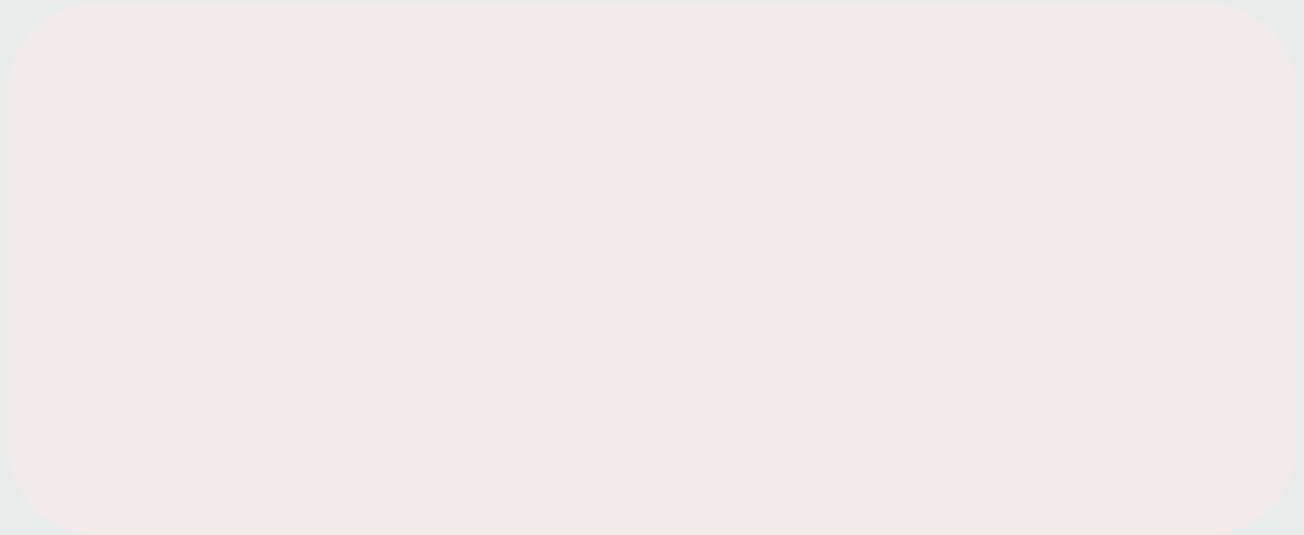
## Wat was je grootste persoonlijke overwinning in 2025?

Dit kan iets zijn wat je hebt bereikt, een obstakel dat je hebt overwonnen of een innerlijke groei die je hebt doorgemaakt. Het gaat niet per se om grote, zichtbare prestaties zoals bijvoorbeeld veranderen van job. Denk ook na over kleine, maar significante veranderingen in je mindset of gedrag.



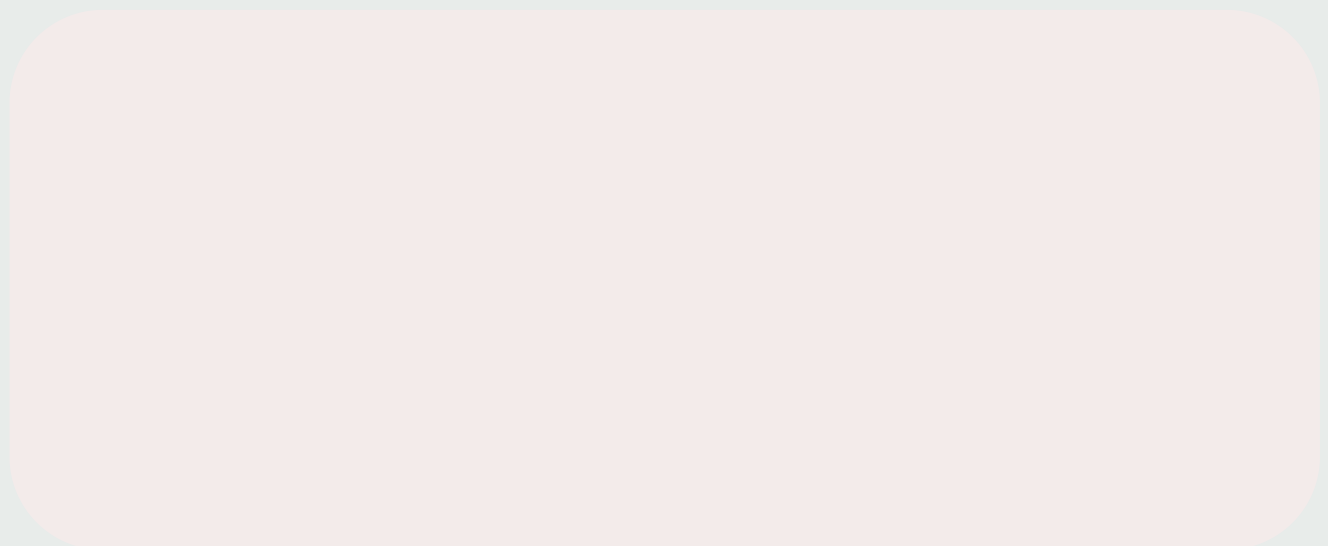
## Wat was de grootste verrassing het afgelopen jaar?

Onverwachte gebeurtenissen of ervaringen kunnen een grote (positieve of negatieve) impact hebben gehad op je leven. Je grootste verrassingen in kaart brengen helpt je om meer inzicht te krijgen in hoe je met veranderingen omgaat en wat voor jou belangrijk is.



## Waaraan heb ik veel tijd besteed in 2025?

Welke activiteiten, taken of doelen namen een groot deel van je tijd in beslag? Denk maar aan je job, familie, vrije tijd, je gezondheid... Hoeveel van deze tijd spendeerde je bewust? Waar spendeerde je tijd 'omdat het moet'? Wat van deze activiteiten of doelen gaven je energie? Waar verloor je energie?



## Wat wil je graag loslaten dit jaar?

Zijn er bepaalde situaties of mensen waar je graag afstand wil van nemen? Gewoontes of overtuigingen die je wil loslaten? Loslaten creeërt ruimte voor nieuwe ervaringen, gewoonten en positieve veranderingen. Wanneer je iets achterlaat dat je niet langer dient, kun je ruimte maken voor wat wel waardevol is in je leven.

## Wat wil je behouden voor het komende jaar?

Er zijn waarschijnlijk ervaringen, momenten, vaardigheden, mensen... geweest die dit jaar net dat gouden randje hebben gegeven. Welke hiervan neem je graag mee naar het volgende jaar? Deze vraag helpt je om een duidelijke focus te hebben om wat je wil bereiken en waarin je verder wil groeien.

# Intenties voor het nieuwe jaar

Intenties zijn bewuste voornemens die richting geven aan je gedachten, gedrag en acties.

Ze beschrijven hoe je je wil voelen, handelen - hoe je wil zijn.

Intenties zijn dromen en verlangens die je visualiseert met zoveel gevoel en emotie dat je het ook werkelijk kan voelen.

Ze zijn gebaseerd op jouw kenwaarden en wat voor jou belangrijk is.

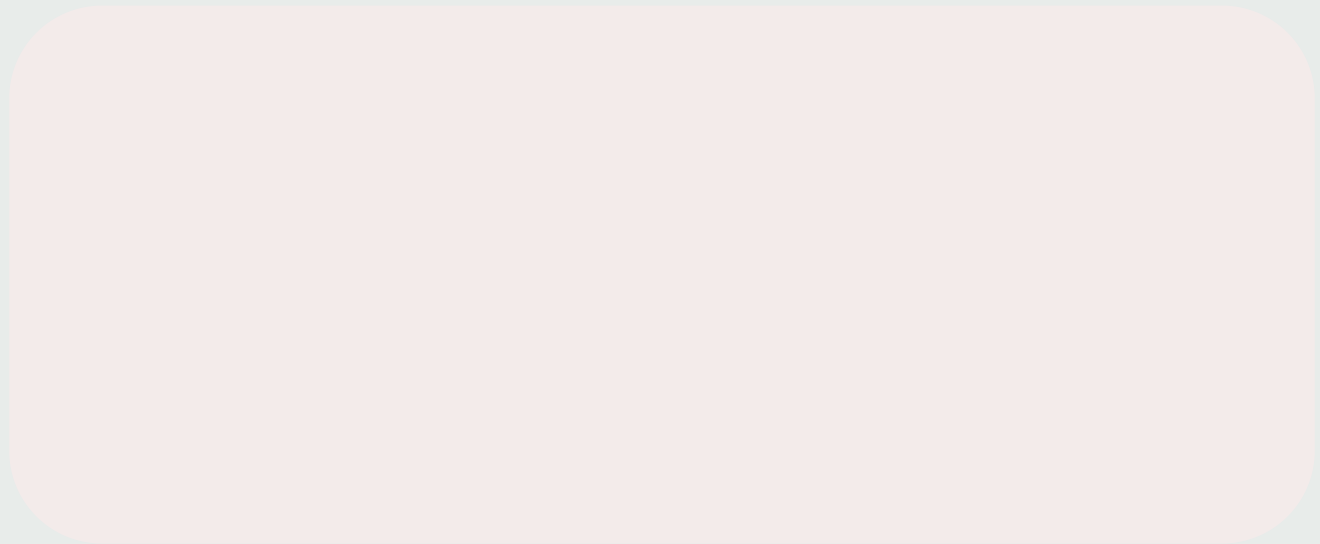
Bij intenties gaat het niet om het behalen van een doel, maar om anders leven. Ze helpen je op een bewuste en betekenisvolle manier door het leven te gaan, los van de specifieke doelen die je nastreeft.

Noteer bij de volgende vragen jouw intenties op een heldere, positieve manier.



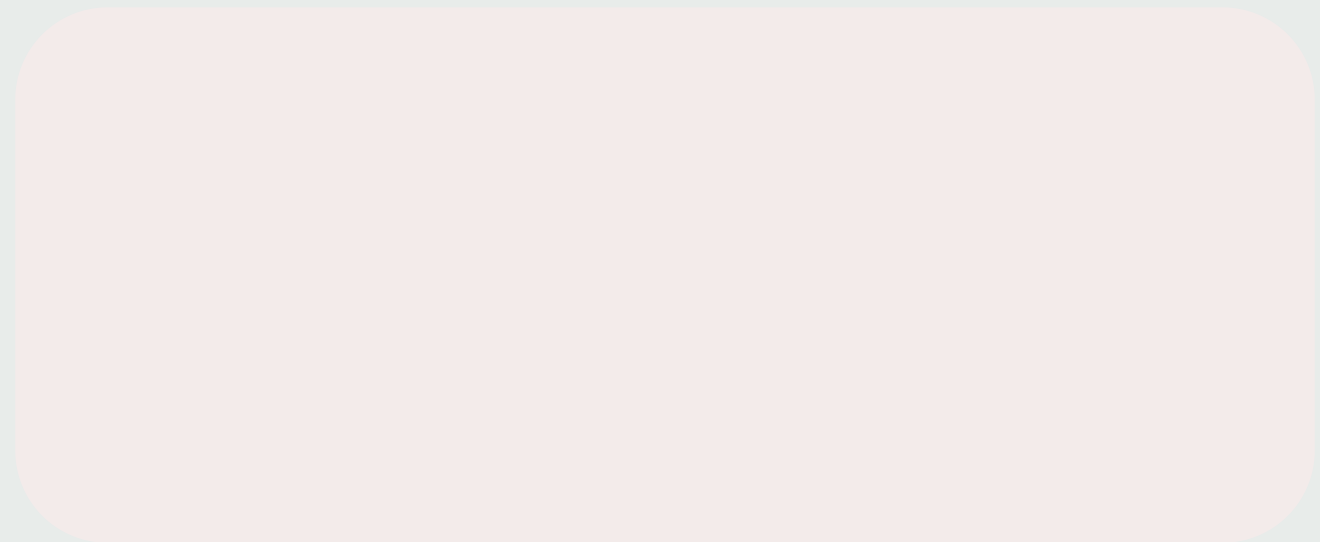
## Wat ga je veranderen in de manier waarop je naar jezelf kijkt?

Waar kan je wat vriendelijker, eerlijker of positiever kijken naar jezelf? Ben je (vaak) streng voor jezelf? Hoe waardeer je je eigen kwaliteiten? Hoe vier jij jouw successen? Denk aan wat je wil loslaten, bv. negatieve zelfkritiek, en welk stukje van jezelf je meer wilt omarmen. Wat vertel je jezelf als je in de spiegel kijkt?



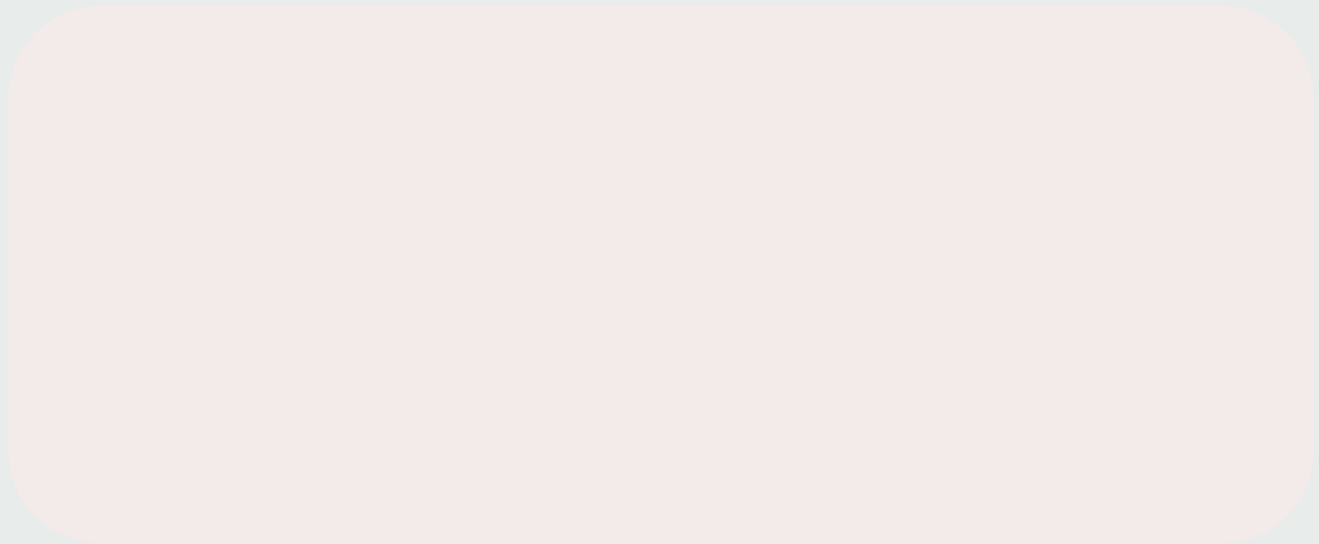
## Wat wordt jouw thema voor 2026?

Jouw thema voor 2026 helpt je om een duidelijke richting en focus te kiezen. Een thema is een breed woord of een korte zin, zoals "groei", "balans" of "durf", dat jouw prioriteiten en intenties samenvat. Welk woord of thema neem jij mee doorheen activiteiten, ontmoetingen en beslissingen? Dit thema is jouw kompas voor het nieuwe jaar.



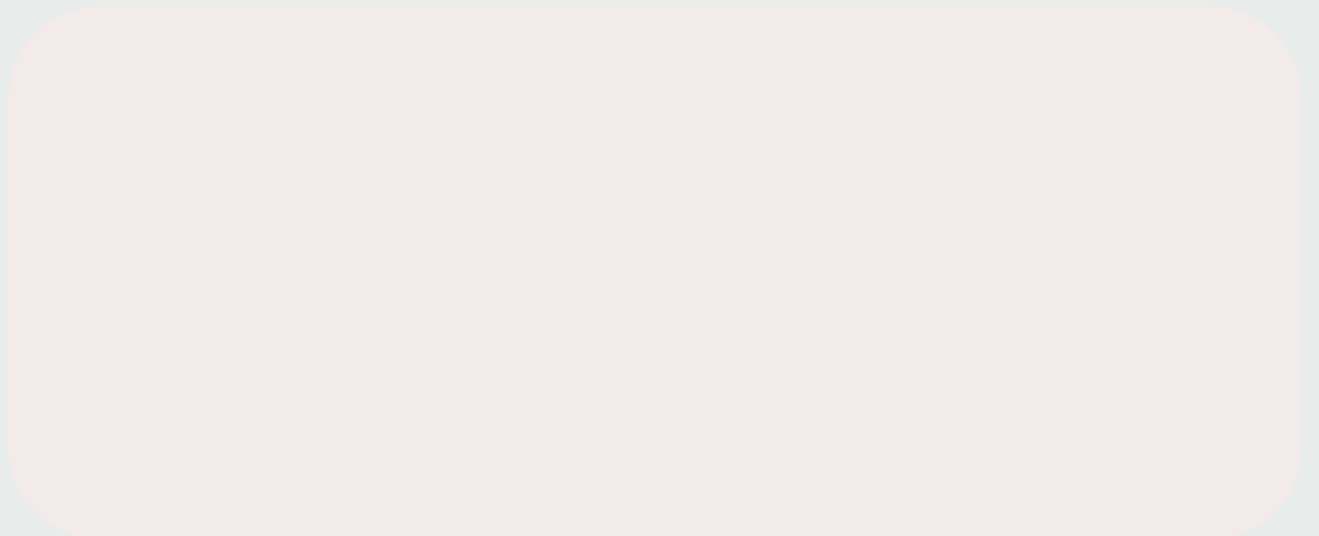
## Wat ga je toepassen in jouw leven om ruimte te maken voor jezelf?

Hoe ga jij tijd en energie vrijmaken voor datgene wat voor jou belangrijk is? Denk aan concrete acties, bv. vaker 'nee' zeggen of je agenda minder vol plannen. Overweeg wat je kan loslaten of vereenvoudigen om meer rust en ruimte te creëren. Noteer 1 of 2 concrete stappen die je direct kan zetten om meer balans en ruimte te maken voor jezelf.



## Welke dromen wil ik in 2026 realiseren?

Dromen hoeven niet altijd groots te zijn. Denk na over kleine dromen die je wil realiseren: hoe ziet jouw leven eruit als je deze droom gerealiseerd hebt? Duik helemaal in het beeld van jouw bereikte droom: waar ben je, wat doe je, wie is er bij jou, hoe gedraag je je... Wat is de reden voor jouw droom? Wat drijft je? Stel een top-5 samen van stappen die je hiervoor gaat ondernemen.



## Welk avontuur wil je dit jaar beleven?

Denk niet enkel aan die wereldreis of bungeejump. Avontuur schuilt vooral in dat kleine hoekje. Het kan ook betekenen dat je je comfortzone verlaat en iets nieuws probeert. Zo kan je je eindelijk inschrijven voor die cursus Spaans of uitreiken naar die ene persoon waar je al zolang (opnieuw) contact mee wil. Onvergetelijke herinneringen maken hun opwachting.

## Welk geschenk wil je jezelf geven?

Een geschenk aan jezelf hoeft niet altijd iets tastbaars te zijn. Het kan ook iets persoonlijks zijn; zoals een moment van echte ontspanning of tijd voor je hobby. Denk na over wat jou blij maakt of iets wat je al een tijdje voor jezelf uitstelt. Bedenk hoe je dit geschenk concreet aan jezelf kunt geven, zodat het echt een verschil maakt in je leven.

Wat fijn dat je de tijd hebt genomen om stil te staan bij jezelf, te reflecteren en je intenties te formuleren. Hierdoor kan je het nieuwe jaar vol vertrouwen en helderheid tegemoet te treden.

Ik wens je toe dat jouw intenties je richting geven, zodat je in 2026 een jaar kan creëren dat diep resoneert met je hart.

Vergeet niet: elke stap, hoe klein ook, brengt je dichterbij jezelf. Het zijn juist die kleine, consistente stappen die je in de richting van echte groei en vervulling leiden.

Ik wens je een prachtig en vervullend 2026 waarin je jezelf kan omarmen.

Laat dit jaar een avontuur zijn vol nieuwe mogelijkheden en verrassingen.

Met liefs,  
Eva



*Blijf luisteren  
naar de fluisteringen  
van je hart*

EVA MEERPOEL

*Ruimte voor Jezelf*