Even stilstaan bij jouw jaar.

Terugkijken op 2026. Kiezen voor 2027.

Pak je agenda of foto’s erbij. Gebruik momenten uit 2026 tot nu toe: wat gebeurde er, wat deed jij en wat merkte je? Kies daarna één onderwerp om mee verder te gaan.

JOUW LEVEN	2026 / WAT ZIE JE ALS JE TERUGKIJKT?	2027 / WAAR WIL JE RUIMTE VOOR MAKEN?
Jijzelf	Wanneer koos je dit jaar echt voor wat jij belangrijk vindt? Wat deed je toen?	Welke komende keuze wil je hieraan toetsen? Waar ga je dan op letten?
Je werk	Neem één werkmoment dat je energie gaf en één dat veel vroeg. Wat maakte het verschil?	Wat wil je vaker doen of anders regelen? Met wie moet je dat bespreken?
Thuis & je mensen	Wanneer was je er echt voor iemand? Wanneer kwam de aandacht die je wilde geven er niet van?	Welk moment wil je vrijhouden voor wie of wat belangrijk is? Wat vraagt dat van jou?
Je tijd	Welke terugkerende afspraak of gewoonte nam veel tijd? Wat kwam daardoor in de knel?	Wat wil je behouden, inkorten of schrappen? Waar komt die tijd dan voor vrij?
Bewegen & rust	Wanneer lukte bewegen of herstellen wél? Wat maakte het toen haalbaar?	Welke van die voorwaarden kun je opnieuw regelen? Waar past dat in je week?
Plezier & ontdekken	Wat deed je waar je achteraf blij mee was? Wat wilde je doen, maar bleef liggen?	Wat wil je opnieuw doen of proberen? Wat houdt je nog tegen, en wat zou helpen?

Van antwoord naar keuze.

Dit wil ik behouden

Dit ga ik veranderen

Dit vraagt minder, anders of hulp

Mijn eerste zichtbare stap:

Ik doe dit op:

Als het erbij inschiet, dan:

Ik kijk terug op: