



Mijn 25 doel 2025



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24

TIPS VOOR JE LIJST:

- 1: Zorg voor een positieve bewoording. Dus niet: "Stoppen met tv kijken" maar bijvoorbeeld: "'s Avonds lezen."
- 2: Zorg dat je lijst een aantal items bevat die snel en eenvoudig af te vinken zijn, dat geeft je een fijne start.
- 3: Elk doel moet meetbaar zijn. Dus niet: "Meer bewegen" maar: "Twee keer per week naar de sport-school."
- 4: Maak een mix tussen leuke dingen en taken die moeten.
- 5: Jij moet verantwoordelijk zijn. Dus niet: "Een nieuwe baan krijgen." (daar zijn immers anderen voor nodig) maar: "Elke dag een uur vacatures zoeken en solliciteren."
- 6: Pas aan. Tijdens het jaar kan het blijken dat een doel niet haalbaar is, of niet past bij je, stel het dan gewoon bij. Het idee is dat je lijst je blijft inspireren.

Mijn woord voor dit jaar:

"OVER EEN JAAR..." VISUALISATIE

Wanneer je iets voor je kunt zien, zul je eerder geneigd zijn om acties te ondernemen om daar te komen. Verbeeldingskracht is een krachtige en leuke manier om je leven vorm te geven.

Beschrijf hoe je op 1 januari 2026 wakker wordt; wat is er veranderd of juist hetzelfde gebleven? Waar woon je? Wat doe je op een dag en wie staan er naast je?

HET JAAR

Vanuit de stille winter
onstaat het voorjaarslicht
en groeien al mijn zaden
naar de zon gericht.

In de warme zomer
de zon nu op zijn hoogst,
groeien al mijn vruchten
tot een rijke oogst.

