



Mijn "26 voor 26"

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

"26 voor 26"

Deze lijst is een idee van Gretchen Rubin, de schrijfster en host van de podcast "Happier". Het is een lijst met dingen die je wil doen, meemaken, aanpakken, aan- of afleren het komend jaar.

Het aantal items op de lijst is afgeleid van het jaartal, zo is het dit jaar "26 dingen voor 2026".

Het is een laagdrempelige, inspirerende manier om bewust het jaar vorm te geven en om de lijst zo te maken dat je er zin in krijgt.

Het is niet de bedoeling het al te serieus en dwingend te maken en de wat grotere doelen af te wisselen met kleinere items zodat je aan het einde van het jaar tevreden kan terugkijken!

6 praktische tips voor je lijst:

Tip 1: Zorg voor een positieve bewoording. Dus niet: "Stoppen met tv kijken" maar bijvoorbeeld: "s Avonds lezen."

Tip 2: Zorg dat je lijst een aantal items bevat die snel en eenvoudig af te vinken zijn, dat geeft je een fijne start.

Tip 3: Elk doel moet meetbaar zijn. Dus niet: "Meer bewegen" maar: "Twee keer per week naar de sportschool."

Tip 4: Maak een mix tussen leuke dingen en taken die moeten.

Tip 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."

Tip 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.

WOORD VAN HET JAAR

Sommige mensen kiezen ook een woord voor het komend jaar, een soort rode draad die door je jaar loopt en je richting kan geven. Misschien valt er een thema op als je naar je lijst kijkt? Welk woord past bij de ontwikkeling die jij komend jaar graag wil doormaken?

Mijn woord voor 2026:
