

22 reflectievragen voor een krachtig 2022



De kracht van reflecteren!

Het jaar 2021 ligt achter ons. Voor mij was 2021 een jaar waarin ik mijn doelen heb bereikt, en nog iedere dag ben ik dankbaar voor de resultaten die deze mij hebben opgeleverd. Behalve dat ik dankbaarheid ervaar, voel ik enorme innerlijke rust. Rust waarvan ik niet wist dat ik deze zou kunnen voelen. Rust die zich bij mij wist om te zetten in energie. Niet alleen in lichamelijke, maar ook in geestelijke energie.

Wat mij enorm heeft geholpen, wil ik heel graag met je delen. Al een aantal jaren stel ik mezelf reflectievragen aan het einde van het jaar waardoor ik een beter zicht krijg op hoe het jaar voorbij is gevlogen en wat het mij heeft gebracht, van inzichten tot leermomenten, en alles wat zich daartussen bevindt.

Op deze manier kan ik nog beter de regie over mijn leven houden en bijsturen daar waar nodig is, zodat gerichte en haalbare doelen voor het komende jaar kunnen worden gemaakt. Een aantal reflectievragen die ik gebruik heb ik voor jou in dit ebook gezet.

Voor mij zit de kracht van het reflecteren in goede vragen durven stellen aan jezelf en deze zonder schroom of angst te durven beantwoorden, zodat je voor jezelf een goed beeld krijgt waar je staat. Vind je het lastig om jezelf deze vragen te stellen, vraag dan een ander om jou hiermee te helpen. Op het moment dat je weet op welk punt je staat, kun je weer nieuwe doelen gaan stellen zodat je steeds in beweging blijft. Je blijft groeien en jezelf blijft ontwikkelen.



Daarnaast is het ook van belang dat je inzicht krijgt in het plezier dat je ervaart op het persoonlijke en/of zakelijke vlak.

Is deze in balans?

Ervaar jij persoonlijk plezier? Ervaar jij werkplezier en hoe staan deze twee met elkaar in verbinding?

Neem de tijd om de reflectievragen voor jezelf te beantwoorden.

Zo krijg je inzicht in hoe waardevol jouw afgelopen jaar is geweest voor jou. Wat jouw levenslessen zijn geweest. Welke inzichten je hebt gekregen en hoe jij jezelf hebt kunnen ontwikkelen. Op deze manier creëer je ruimte voor dit nieuwe jaar. En kun je weloverwogen keuzes maken die goede voor jou zijn, kun je doelen stellen waar je naartoe wilt werken, beslissingen nemen en kansen zien die je kunt omarmen.

Waarom is reflecteren zo waardevol?

Het laat je zien waar je op dit moment in je leven staat. En vanuit dit punt kun je je doelen voor 2022 bepalen. Die doelen kunnen betrekking hebben op het persoonlijke vlak, maar ook te maken hebben met je werk en het plezier dat je daaruit haalt en wilt halen. Ontdek waar jij nu op dit moment staat en ga voor een prachtig, gezond 2022 vol geluk, liefde, vriendschap en plezier!

Heel veel succes en vooral plezier met de tweeëntwintig reflectievragen voor het jaar 2022!



22 reflectievragen voor 2022

1. Wat is in 2021 je beste beslissing geweest?

2. Wat zijn jouw drie mooiste momenten van 2021?

3. Wat zijn jouw waardevolle inzichten uit 2021?

4. Wat zijn jouw leermomenten geweest?

5. Wat had je in 2021 willen doen, maar heb je niet gedaan?



6. Waarover ben je van gedachten veranderd of moest je jouw mening bijstellen?

7. Waaraan heb jij jouw kostbare tijd en aandacht verspilt?

8. Waaraan had je meer tijd en aandacht willen besteden?

9. Waar heb je spijt van?



10. Wat had je beter kunnen en willen doen?

11. Welke mensen hebben in 2021 een bijzondere bijdrage aan je leven gegeven?

12. Is je relatie met je partner of collega's plezierig of onplezierig geweest?

13. Kun je omschrijven waarom de relatie plezierig of onplezierig was en de reden?



14. Heb je afgelopen jaar werkplezier ervaren?

15. Heb je in 2021 je talenten kunnen inzetten om meer werkplezier te ervaren?

16. Welke doelen heb je wel en welke doelen heb je niet behaald?

17. Waar ben je dankbaar voor?

18. Wie zou je willen bedanken voor de rol die hij/zij afgelopen jaar in je leven heeft gespeeld?



19. Wat is het belangrijkste dat je dit nieuwe jaar wilt meenemen?

20 Welke vraag zou jij aan jezelf willen stellen?

21 Wat heb je geleerd van 2021?

22. Wat is je wens voor 2022?



En nu?

De reflectievragen zijn beantwoord en geven je een duidelijk beeld van waar jij op dit moment staat en waar jij naartoe wilt. Het kan zijn dat je vragen hebt na aanleiding van deze reflectievragen, merkt dat sommige onderdelen in je leven niet zo lopen zoals je zou willen.

Je hoeft het niet alleen te doen, ook niet on 2022. Door je jaren heen heb ik me mezelf door meerdere coaches laten begeleiden en tot op de dag van vandaag werk ik aan mijn persoonlijke ontwikkeling om te blijven groeien. Volg ik opleidingen om mijn kennis nog verder te verdiepen en mijn expertstatus vast te houden en uit te breiden.

Heb je vragen, neem dan gerust vrijblijvend contact met mij op, dan kunnen wij samen kijken wat ik voor jou kan betekenen. Ik kijk ernaar uit je te spreken!

Warme groet,
Colette Cosijn

