

JOUW WOORD VAN HET JAAR

BRENG JE LEVEN NAAR EEN HOGER NIVEAU DOOR DE KRACHT
VAN JE INTENTIE

DEEL 1: Intentie en helderheid – ken jouw “WAAROM”

SCHRIJF HET WOORD (OF WOORDEN) DIE JE OVERWEEGT VOOR HET KOMENDE JAAR

--	--	--

WAAROM DENK JE DAT DIT HET PERFECTE WOORD IS VOOR JOU VOOR DIT JAAR?

(INDIEN JE MEER DAN EEN KIEST? ANTWOORD DAN VOOR ELK WOORD)

Na het uitschrijven van het ‘waarom’ wordt het wellicht al duidelijker welk van de woorden het wordt (als je er meerdere hebt). Zelfs als dat niet zo is, maak so wie so een keuze en laat vooral je gevoel hierbij overheersen. Ga misschien voor het woord dat het meest uitdagend is voor jou.

--

INDIEN JE DIT WOORD DAGELIJKS ZOU BELICHAMEN, WAT ZOU ER DAN ANDERS ZIJN VOOR JOU?

--

OP WELKE MANIER BELEEF/BELICHAAM JE AL DAT WOORD?

--

OP WELKE MANIER BELEEF/BELICHAAM JE DAT WOORD NIET?

--

**INDIEN JE DIT WOORD DAGELIJKS GEDURENDE HET HELE KOMENDE JAAR ZOU 'BELEVEN',
HOE VERSCHILLEND ZOU JE LEVEN ZIJN BINNEN EEN JAAR?**

**WAT ZOU JE HEBBEN GECEEERD/GEMANIFESTEERD/AANGETROKKEN?
SOM ER EEN AANTAL VAN OP HIERONDER ...**

DEEL 2: Bewustzijn en eliminatie – Herken jouw “TRIGGERS”

Beschrijf een drietal dingen of gebeurtenissen op die jou triggeren om het tegenovergestelde te zijn/doen van jouw WAAROM (en jouw Woord). Wees specifiek. (Bijvoorbeeld wanneer je “Empathie” koos als jouw woord, zou je getriggerd kunnen worden door mensen die manipulatief gedrag vertonen; dan word je kwaad en dan verlies je empathie. Of je koos voor het woord “Overvloed” maar telkens wanneer je in geconfronteerd wordt met je welstellende vrienden of familie dan voel je schaamte en frustratie opkomen omdat het jou blijkbaar niet lukt om financiële overvloed te realiseren. Deze triggers houden je telkens opnieuw gevangen in hetzelfde patroon wanneer je je er niet bewust van bent)

TRIGGER #1	TRIGGER #2	TRIGGER #3

WELKE OUDE PATRONEN OF ‘STANDAARD INSTELLINGEN’ HEBBEN JE TOT NU TOE WEERHOUDEN OM DIT WOORD TE BELEVEN/TE BELICHAMEN ?

--

BESCHRIJF KORT EEN DRIETAL NIEUWE PROACTIEVE GEWOONTES OF PRAKTIJKEN OP DIE JE ZOU KUNNEN INBOUWEN IN JE LEVEN ALS EEN HULPMIDDEL OM JE TE ONDERSTEUNEN OM NIET GETRIGGERD TE WORDEN EN DIT WOORD VOLLEDIGER TE OMARMEN ...

1.
2.
3.

DEEL 3: Grootse dromen – Ken jouw Visie

SOM EEN VIJF-TAL DOELSTELLINGEN OP – GROOT OF KLEIN – DIE JE ZOU WILLEN VERWEZENLIJKEN DIT JAAR, GEBASEERD OP HET WOORD DAT JE GEKOZEN HEBT ...

1.

2.

3.

4.

5.

WAT ZOU GRENsverleggend ZIJN VOOR JOU IN HET KOMENDE JAAR?

DIT KAN DE VERWEZENLIJKING VAN EEN GROTE DROOM ZIJN, EEN MANIER WAAROP JE ELKE DAG KUNT LEVEN. SCHRIJF ZO GEDETAILLEERD MOGELIJK ALS JE KUNT. ONTHOUD, HET MOET NIET PREFECT ZIJN 😊

Je hebt het gedaan, proficiat!