

## Reflectievragen: stilstaan, leren en actie!

Even een moment stilstaan om antwoord te krijgen op de vraag waar je nu staat kan je veel opleveren! Het enige wat je moet doen is de tijd ervoor nemen. Onderstaande vragen helpen je om het denk en schrijfproces verder op gang te brengen. Leer jezelf de juiste vragen te stellen, daaraan actie te verbinden en je zult steeds blijven leren!

### Deze 10 reflectievragen voor je persoonlijke kracht helpen je als je aan de slag gaat met jouw energiebalans.

1. Waardeer ik mijn talenten zelf ook en kan ik mezelf daarmee complimenteren?
2. Wanneer ga ik vandaag/deze week stilstaan en rust nemen?
3. Wat zeg ik niet wat eigenlijk wel gezegd wil worden?
4. Welk probleem ga ik al een tijdje uit de weg en voelt dat goed of ga ik het aanpakken?
5. Heb ik eigenlijk volledige keuzevrijheid?
6. Kan ik verantwoordelijk zijn voor de verantwoordelijkheden van anderen? Zo nee, waarom doe/wil ik dat dan wel? Zo ja, waarom wil/doe ik dat?
7. Waarom zeg ik soms 'ja' met mijn mond terwijl mijn hart 'nee' zegt of andersom?
8. Hoe zou het zijn om het volgende uur eens alles te doen met volledige aandacht?
9. Wat zijn de grondregels volgens welke ik wil leven?
10. Wat ontnem ik de ander als ik zijn/haar problemen oplos?

Bron: <https://debaak.nl/inspiratie/artikelen/2015/07/10-pk-reflectievragen/>

### 16 reflectievragen

1. *Wat is een recente succesvolle ervaring in jouw professionele leven?*
2. *Wat gebeurde er?*
3. *Wie waren betrokken?*
4. *Wat deed je?*
5. *Hoe deed je dat?*
6. *Hoe slaagde je er in dit succesvol te doen?*
7. *Welke competenties heb je ingezet?*
8. *Welke persoonlijke talenten heb je laten zien?*
9. *Wat waren je gedachten in deze situatie?*
10. *Welke waarden waren aan de orde in deze situatie?*
11. *Wat maakte het goed of succesvol?*
12. *Wat maakte het belangrijk voor jou?*
13. *Wat maakt je enthousiast over deze situatie?*
14. *Hoe kijk je naar jezelf in deze situatie?*
15. *Wil je dit meer doen? Waarom?*
16. *Wat is belangrijk voor jou?*

Bron: <http://www.kessels-smit.com>

### Drie tips om het jaar goed af te sluiten

#### 1. COUNT YOUR BLESSINGS

Hard gewerkt? Hoe vaak heb je teruggekeken op je successen? Op die dingen die je hebt bereikt? Het is goed om aan het einde van het jaar terug te kijken op al je zegeningen en ze op te schrijven:

- welke doelen heb je bereikt?
- waarin ben jij gegroeid als mens/in je relaties?
- wat heb je geleerd als ondernemer?
- welke concrete resultaten zijn zichtbaar geworden?

#### 2. BESLUIT WAARMEE JE GAAT STOPPEN

Zet de dingen eens op een rijtje die *niet voor je werkten* het afgelopen jaar. Deze vragen kunnen je daarbij helpen:

- welke activiteiten hebben voor stress gezorgd?
- door welke activiteiten ben ik het afgelopen jaar 'uit koers' geraakt? (voor de creatieve ondernemers)
- bij welke activiteiten heb ik het gevoel dat ik niet echt tot mijn recht kom?
- welke activiteiten kunnen *anderen* tegen een lager tarief uitvoeren?
- welke opdrachten maken me niet meer gelukkig?

#### 3. PLAN JE VAKANTIES VOOR VOLGEND JAAR

Werken is een belangrijk onderdeel van ons leven. Het geeft ons voldoening, energie en inkomsten. Alleen het mag niet het allerbelangrijkste worden in je leven. Plan nu alvast je vakanties in voor volgend jaar. Anders kan het zomaar zijn dat je agenda weer volstroomt op die momenten dat je eigenlijk bij je gezin wilt zijn.

<https://www.schoolvakanties-nederland.nl/schoolvakanties-2018.html>

Bron: <https://www.zakelijksucces.nl/5-dingen-die-je-wilt-doen-om-je-jaar-met-rust-af-te-sluiten/>