

## Het afgelopen jaar

### **De mooiste momenten:**

Beschrijf je beste, mooiste momenten van afgelopen jaar. Hoe voelde je je? Wie was er bij je? Wat deed je?

### **Mijn drie grootste dingen waarin ik ben geslaagd:**

Schrijf hieronder je drie grootste successen van dit jaar.

### **Mijn drie grootste uitdagingen:**

Schrijf hieronder je drie uitdagingen van dit jaar.

**Hierover ging afgelopen jaar:**

Familie, relaties, gezin	Werk, professioneel

Vrije tijd, hobbies	Fysiek, gezondheid

Vriendschap, community	financieel

Persoonlijke ontwikkeling, spiritueel	Contributie (iets dat groter is dan jou)

Bucket list (iets dat je altijd al wilde)	Wat nog in je opkomt

## **Vergeving**

Is er het afgelopen jaar iets gebeurd wat nog steeds moet worden vergeven? Woorden of daden waardoor je je slecht voelde? Of ben je boos op of ontevreden met jezelf. Schrijf het hieronder op. Vergeven is het beste wat je nu kunt doen.

Als je er nog niet klaar voor bent om iemand te vergeven, schrijf het dan toch op. Het kan wonderlijk werken.

## **Laten varen**

Wat moet je nog meer zeggen om het afgelopen jaar af te sluiten? Wat moet je laten gaan voordat je kan beginnen aan het volgende jaar? Teken of schrijf met de intentie om het allemaal te laten varen.

## **Het afgelopen jaar in drie woorden**

Kies drie woorden die jouw afgelopen jaar samenvatten of symboliseren

## **Zeg vaarwel tegen je afgelopen jaar**

Als er nog iets is dat je graag wil opschrijven, of iets of iemand waar je afscheid van wil nemen, is het daar nu het moment voor.

## **Je bent klaar met afgelopen jaar**

Adem diep in

Adem uit