



Het komende jaar

Vision board

Ga knippen en plakken en maak een collage over jouw topjaar.

Je kan prentjes nemen die laten zien hoe je je wil voelen, maar ook beelden en woorden die exact uitbeelden wat jij het komende jaar wil bereiken, hoe jij eruit wil zien of wat jij wil doen.

Tijd voor actie

Geen resultaten zonder actie.

Om van het komende jaar een topjaar te maken heb je 3 dingen nodig.

1. Neem de tijd om elke dag je doelen te visualiseren
Dit kan zijn in de vorm van gevoelens, woorden, geuren, smaken en hoeven niet noodzakelijk beelden te zijn.
Zie het jezelf doen.
2. Tune elke ochtend in op dankbaarheid en/of mediteer
3. Alles begint met het zetten van een eerste stap. Noteer je eerste stap per doel
 - * Familie, relaties, gezin:
 - * Werk, professioneel:
 - * Vriendschappen:
 - * Vrije tijd:
 - * Financieel:
 - * Persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit:

- * Gezondheid:
- * Contributie, bijdrage:

Maak er een TOPjaar van!

Celebrate!