


#10DAYSOFJOURNALING



1. Beschrijf wat je in 2021 gedaan, gevoeld of beleefd hebt, alsof je het over iemand anders of een fictieel personage hebt.
2. Kies voor elke maand in 2021 een groeimoment, een moment waarop je iets bijgeleerd hebt, beseft hebt of een belangrijke keuze gemaakt hebt. Waarom dit moment?
3. Kies voor elke maand in 2021 één favoriet moment. Waarom dit moment?
4. Wie ben je dit jaar geworden? Hoe ben je veranderd? Welke nieuwe dingen heb je geprobeerd?
5. Als je jezelf 1 iets cadeau mocht doen - materieel, emotioneel of gewoon in de vorm van toestemming om iets te doen - wat zou het dan zijn?
6. Welke gewoontes of gedachtepatronen heb je in 2021 afgeleerd?
7. Zijn je vriendschappen dit jaar veranderd? Hoe voel je je daarbij? Zijn er mensen die je in 2022 meer of minder wil zien?
8. Wat zou je tegen jezelf zeggen als je nu mocht bellen naar jezelf op 1 januari 2021?
9. Heb je spijt dat je dit jaar iets niet gedaan, gezegd of geprobeerd hebt? Hoe kan je ervoor zorgen dat je dit volgend jaar wel doet?
10. Wat zou je jezelf vertellen als je mocht telefoneren naar jezelf op 31 december 2022?