

het
VERJAARDAG
WEEK
JOURNAL

|

een journal van
KATINKA MICHIELS

VAN HARTE WELKOM

Het is jouw verjaardag week! Tijd om een nieuw jaar in jouw leven te vieren. Maar voor je dit doet, neem wat tijd om te reflecteren over het vorige jaar en zet intenties voor je volgende levensjaar.

Spendeer een beetje tijd elke dag van je verjaardag week om de vragen in dit journal te beantwoorden zodat jij je beste levensjaar ooit creëert!



Day 1

Reflecteer over het voorbije jaar

Wat waren de hoogtepunten het voorbije jaar?

Wat leerde je?

Waar ben je het meest trots op?

Dag 1

Reflecteer over het voorbije jaar

Welke uitdagingen kwamen op je pad?

Hoe deed dit jou groeien?

Wat zijn de mooie momenten die je wilt herinneren?

Dag 2

Zet je intenties voor het komende jaar

Wat wil je bereiken in het komende jaar?

Waar wil jij op focussen?

Welk soort persoon wil je zijn?

Day 2

Zet je intenties voor het komende jaar

Wat wil je loslaten?



Day 3

Visualiseer je beste jaar ooit

Sluit je ogen en stel jezelf voor binnen één jaar.

Hoe ziet je leven er uit?

Wat doe je?

Day 3

Visualiseer je beste jaar ooit

Met wie ben je?

Hoe voel jij je?



Day 4

Maak een plan

Nu dat je weet wat je wilt bereiken, is het goed om een plan te maken.

Wat zijn stappen die je zeker wilt realiseren om je doel te bereiken?

Wat moet je doen dagelijks/wekelijks/maandelijks?

Wie kan je helpen om je doelen te bereiken?

Day 5

Het is tijd om de eerste stap richting
jouw beste jaar ooit te nemen!

Kies één ding dat je vandaag kan doen om je richting je doel te brengen. Het hoeft
geen groot ding te zijn.



Day 6

Vier je verjaardag!

Nu is het tijd om te vieren!
Doe iets dat jou gelukkig maak en wees blij met alles wat je
bereikt hebt tot nu toe.

Dag 7

Neem wat tijd om te reflecteren over wat je ontdekt hebt in de loop van de afgelopen dagen.

Waar ben je het meest trots op?

Waar kijk je het meeste naar uit in het komende jaar?

Waar wil je aan blijven werken?

*Happy birthday , en op een
superformidabel nieuw levensjaar!*

A dense, vibrant green background of various tropical-looking plants with glossy leaves, creating a lush and natural feel.

BONUS

Maandelijkse check-ins

Om je te helpen blijvend in de richting van je doelen te gaan, neem je elke maand wat tijd om de maandelijkse check-in te doen met jezelf.

Beantwoord de volgende vragen

Wat heb je deze maand bereikt?

Wat ging nog niet zo goed?

Waar ben je trots op?

Waar wil je nog verder aan werken?

Wat zijn je doelen voor de volgende maand?

© katinkamichiels.be

Maandelijkse Check-in

Wat heb je deze maand bereikt?

Waar ben je trots op?

Wat ging nog niet zo goed?

Waar wil je nog verder aan werken?

Wat zijn je doelen voor de komende maand?
