reflectie

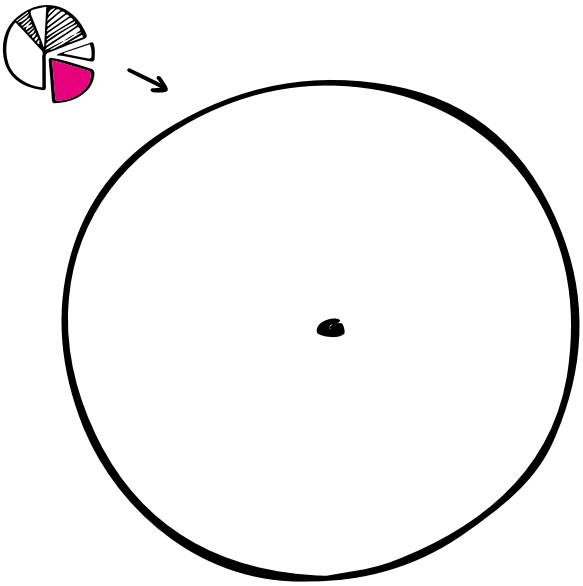
Here we go! Tijd voor reflectie!

JA JIJ WEBSHOP

Stilstaan bij het afgelopen jaar/de afgelopen periode. Ga jouw voorgaande periode eens na op fysiek, sociaal, mentaal, professioneel, persoonlijk, financieel, relatie, gezin of ander gebied...

OVER **AFGELOPEN PERIODE**:

WAAR GING (TE) VEEL TIJD IN ZITTEN?



- [x] Werk
- [ ] Vrienden
- [ ] Sport
- [ ] Huishouden
- [ ] Social media
- [ ] (Mantel)zorg
- [ ] Studie
- [ ] (Onnodig) piekeren
- [ ] _____
- [ ] _____

Vervolg reflectie over afgelopen periode

WIE WAS ER **BELANGRIJK** VOOR MIJ EN VAN WIE HEB IK **GELEERD**:

Weten zij dat?

- ☐ Nee, ga ik direct iets leuks voor verzinnen.
- ☐ Ja, maar dat nog een keer tegen ze zeggen kan geen kwaad.

WAT LEERDE IK AFGELOPEN PERIODE

MIJN HOOGTEPUNTEN:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MIJN **MOOISTE LES**:

_____

_____

_____

_____

WAT DEED IK ALLEMAAL VOOR HET EERST:

_____

_____

_____

_____

WAT DEED IK VOOR HET LAATST:

_____

_____

_____

_____

MIJN MEEST CONFRONTERENDE INZICHT:

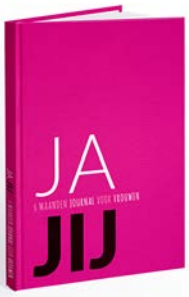
_____

_____

_____

_____

Dit is slechts een selectie van de vragen waar de JA JIJ Journal, het 6 maanden dagboek voor vrouwen mee start. Maar ook hiermee en door te googlen op reflectie vragen kom je al een heel eind met terugblikken.



Als je klaar bent met reflecteren en onderzoeken waar teveel tijd in ging zitten, is het tijd om jouw doelstellingen voor komende periode op te gaan stellen. Dit kun je prima zelf, maar vind je het fijn om daar enige sturing in te krijgen?
Dan is het JA JIJ Journal wellicht een leuk invuldagboek om

JEZELF CADEAU TE DOEN..... **KOOP NU**

of om aan een ander als cadeauwens door te geven ☺