

VOORWOORD

Welkom bij dit boek.

Je hebt gekozen voor iets bijzonders: elke dag een moment om stil te staan bij jezelf. In een wereld die vaak snel en overweldigend is, kan juist dat dagelijkse stukje reflectie enorm veel verschil maken.

Ik ben Samantha. Vanuit mijn eigen reis vol groei, vallen en opstaan heb ik ervaren hoe belangrijk het is om niet alleen fysiek, maar ook mentaal sterker te worden.

Door mezelf vragen te stellen en echt te luisteren naar de antwoorden, vond ik richting, rust en nieuwe energie.

Met dit boek nodig ik jou uit om hetzelfde te doen.

Elke dag één vraag, soms licht en eenvoudig, soms wat dieper. Geen perfecte antwoorden nodig alleen eerlijkheid naar jezelf.

Zie dit als jouw persoonlijke reis van 365 dagen.

Kleine stappen, groot verschil.

INHOUD

Januari - Zelfbewustzijn & identiteit

Februari - Zelfliefde & relaties

Maart – Doelen & dromen

April – Gewoontes & discipline

Mei – Dankbaarheid & positiviteit

Juni – Mindset & overtuigingen

Juli – Succes & groei

Augustus – Rust & balans

September – Angst & uitdagingen

Oktober – Veerkracht & vertrouwen

November – Loslaten & vergeven

December – Reflectie & toekomstvisie

Afsluiting

Jaarreflectie

Over mijn coaching

JANUARI

ZELFBEWUSTZIJN & IDENTITEIT

1. Wie ben ik op dit moment in mijn leven

2. Wat zijn mijn drie belangrijkste waarden?

3. Waar ben ik trots op?

4. Waar krijg ik op dit moment energie van?

5. Wat kost mij vaak energie?

6. Wat is een gewoonte van mij waar ik trots op ben?

7. Welke gewoonte zou ik liever loslaten?

8. Welke unieke bijdrage lever ik aan anderen?

9. Welke mensen geven mij een gevoel van rust en veiligheid?

10. Wanneer merk ik dat ik mezelf aanpas aan anderen?

11. Wat zou ik doen als ik niet bang was om
beoordeeld te worden?

12. Waar ben ik de laatste tijd trots op geweest?

13. Wat zijn drie kleine dingen waar ik nu dankbaar voor ben?

14. Hoe reageer ik meestal op stress of druk?

15. Hoe zou iemand die dicht bij mij staat mij omschrijven?

16. Wat geeft mijn leven betekenis?

17. Wanneer heb ik me voor het laatst écht gelukkig gevoeld?

18. Hoe ziet een perfecte dag voor mij eruit?

19. Wat betekent succes voor mij persoonlijk?

20. Waar droomde ik als kind van?

21. Wat zou mijn jongere zelf trots maken?

22. Welke rol speelt zelfliefde in mijn leven?

23. Wanneer vind ik het moeilijk om voor mezelf op te komen?

24. Welke drie waarden vind ik het belangrijkste in mijn leven?

25. Waar ben ik nieuwsgierig naar maar durf ik nog niet te proberen?

26. Wie of wat inspireert mij op dit moment?

27. Wat wil ik dit jaar meer voelen?

28. Wat wil ik dit jaar minder voelen?

29. Hoe ziet “mijn beste zelf” eruit?

30. Welke kleine stap kan ik vandaag zetten richting die versie van mezelf?

31. Wat heb ik deze maand over mezelf ontdekt?

**DE REIS NAAR
JEZELF BEGINT MET
DE EERSTE VRAAG
DIE JE DURFT TE
STELLEN.**

FEBRUARI

ZELFLIEFDE & RELATIES

1. Wie ben ik wanneer ik alleen ben, zonder verwachtingen van anderen?

2. Welke relatie in mijn leven voelt het meest voedend aan?
