WARIES GESPREKSKAARTEN



Vragen aan mezelf

Vragenkaarten om over na te denken of over te schrijven

VOOR JEZELF · VANAF 16 JAAR

UITGEVERIJ WARIES

In dit boek

Wie ik ben	32 vragen	5
Mijn gewone dagen	32 vragen	11
Terugkijken	32 vragen	17
Mensen om me heen	32 vragen	23
Wat ertoe doet	32 vragen	29
Dromen en plannen	40 vragen	35
Eigen vragen en notities		43

Vragen aan mezelf
Vragenkaarten om over na te denken of over te schrijven

Een uitgave in de reeks Waries Gesprekskaarten.

Uitgeverij Waries B.V.
Dit boek is met behulp van kunstmatige intelligentie tot stand gekomen.

© 2026 Uitgeverij Waries B.V. Alle rechten voorbehouden. Je mag de kaarten uit dit boek knippen en gebruiken voor eigen, niet-commercieel gebruik.

Zo gebruik je deze kaarten

Dit is een boek met vragen, maar niet om aan anderen te stellen. Ze zijn voor jou. Over wie je bent, hoe je dagen eruitzien, wat je meedraagt van vroeger en waar je naartoe wilt.

Er staan 200 vragen en kleine schrijfopdrachten in, verdeeld over zes thema's. Sommige zijn licht en snel beantwoord, andere laten je even niet los. Neem de tijd die een vraag nodig heeft.

Je kunt erover nadenken tijdens een wandeling, erover schrijven in een schrift of gewoon een kaart op je bureau leggen en kijken wat er de rest van de dag bij je opkomt.



Knippen of voorlezen

Elke kaartpagina heeft acht kaarten. Knip langs de grijze lijnen; op de achterkant staat een tweede vraag uit hetzelfde thema. Leg een kaart in je agenda, bij je kopje of naast je bed. Liever het boek heel laten? Sla het open en kies de vraag waar je oog als eerste op valt.

Zo kun je ze gebruiken

1. **Eén kaart per dag**

   Trek 's ochtends een kaart en neem hem mee in je dag. Je hoeft niet meteen te antwoorden. Kijk 's avonds of er iets is veranderd aan wat je dacht.

2. **Tien minuten schrijven**

   Zet een wekker op tien minuten en schrijf over één vraag zonder te stoppen. Verbeter niets en streep niets door. Lees het pas een week later terug.

3. **De wandelvraag**

   Stop een kaart in je jaszak voordat je naar buiten gaat. Haal hem halverwege tevoorschijn en denk erover na terwijl je verder loopt. Lopen maakt het denken vaak lichter.

4. **Een thema per week**

   Kies elke week één thema en neem daar elke dag een vraag uit. Zo ga je steeds een stukje dieper. Na zes weken heb je het hele boek een keer rondgedraaid.

5. **Samen, maar apart**

   Kies met iemand die je vertrouwt dezelfde kaart. Ieder schrijft eerst zijn eigen antwoord op. Daarna vertel je elkaar alleen wat je wilt delen.

Afspraken met jezelf

- Je mag elke kaart overslaan, nu of voorgoed.
- Er is geen goed of fout antwoord.
- Schrijf eerst, verbeter later, of nooit.
- Wat je opschrijft, is alleen van jou.

THEMA 1 VAN 6

01

Wie ik ben

Een eerlijke blik in de spiegel.



32 KAARTEN

Wie ik ben 1

Welke drie woorden beschrijven jou op dit moment het best, en welk woord zou je er graag bij hebben?

Wie ik ben 2

Bij welke bezigheid of in welk gezelschap ben je het meest wie je echt bent?

Wie ik ben 3

Wat vinden anderen vanzelfsprekend aan jou, terwijl het je eigenlijk moeite kost?

Wie ik ben 4

Welk zogenaamd foutje in je karakter blijkt eigenlijk een kracht te zijn?

Wie ik ben 5

Hoe zou je jezelf omschrijven aan iemand die je nog nooit heeft ontmoet?

Wie ik ben 6

Waar word je onrustig van, en wat brengt je weer tot rust?

Wie ik ben 7

Welke kant van je karakter blijft meestal verborgen voor anderen?

Wie ik ben 8

Wat doe je graag waarbij je de tijd helemaal vergeet?

THEMA 2 VAN 6

02

Mijn gewone dagen

Over ochtenden, routines en kleine dingen.



32 KAARTEN

Mijn gewone dagen 33

Hoe ziet het eerste uur van jouw dag eruit, en hoe zou je het willen?

Mijn gewone dagen 34

Welk moment van de dag is echt van jou?

Mijn gewone dagen 35

Wat doe je elke dag zonder erbij na te denken?

Mijn gewone dagen 36

Welke kleine gewoonte maakt je dagen beter?

Mijn gewone dagen 37

Waar kijk je op een doordeweekse dag het meest naar uit?

Mijn gewone dagen 38

Welk klusje ligt al weken te wachten, en wat houdt je tegen?

Mijn gewone dagen 39

Welk klein ritueel zou van een doordeweekse avond iets feestelijks maken?

Mijn gewone dagen 40

Wat eet je het liefst als je alleen thuis bent?

THEMA 3 VAN 6

03

Terugkijken

Wat je meedraagt van vroeger.



32 KAARTEN

Terugkijken 65

Welke herinnering komt vaak vanzelf bovendrijven?

Terugkijken 66

Welk hoekje van het huis waar je opgroeide zie je nog precies voor je?

Terugkijken 67

Welke beslissing uit het verleden is achteraf heel goed uitgepakt?

Terugkijken 68

Wie had in je jeugd veel invloed op je, misschien zonder het zelf te weten?

Terugkijken 69

Welk moment zou je nog één keer willen beleven, precies zoals het was?

Terugkijken 70

Wat geloofde je als kind heilig, wat je nu anders ziet?

Terugkijken 71

Welk lied hoort voor jou onlosmakelijk bij een bepaalde periode uit je leven?

Terugkijken 72

Welke plek uit je verleden zou je graag nog eens bezoeken?