

VAKANTIE WERKBOEK

OUD & NIEUW IN 55 VRAGEN



Introductie

Het bewust afronden en opstarten van dingen die je doet draagt bij aan je effectiviteit. Het vergroot je rust en je focus maar daarnaast heeft het iets ongrijpbaars, bijna magisch misschien. Op een ander, energetisch niveau schep je orde waardoor je oude en nieuwe dingen van elkaar kunt scheiden.

Je kunt op vele manieren afronden en opstarten: per project, per dag, per week etc. Iets wat ik al jaren doe is heel bewust het jaar afronden en het nieuwe weer opstarten. Niet alleen praktisch door de boekhouding af te ronden en zaken op te ruimen maar ook door terug te blikken en te schrijven.

Schrijven heeft iets heel krachtigs en het doet op diverse niveaus iets met je. Het schijnt dat aantekeningen die met een pen gemaakt zijn beter blijven hangen dan getypte aantekeningen. In de wereld van schermen is het met de hand opschrijven bijna 'mindful' geworden.

Daarom raad ik je aan om de antwoorden op de vragen in dit werkboek op te schrijven, gewoon ouderwets met pen op papier. Neem hier de tijd voor en laat je verrassen door wat het je brengt.

Veel plezier!

Met ontspannen groet

Marta

Tip om het werkboek te gebruiken

Maak tijd om er rustig voor te gaan zitten

Zoek een fijne plek waar je rustig en ongestoord kunt werken

Zet je telefoon en internetverbinding uit

Zorg goed voor de inwendige mens ☺

Zorg voor een schrift en een fijne pen

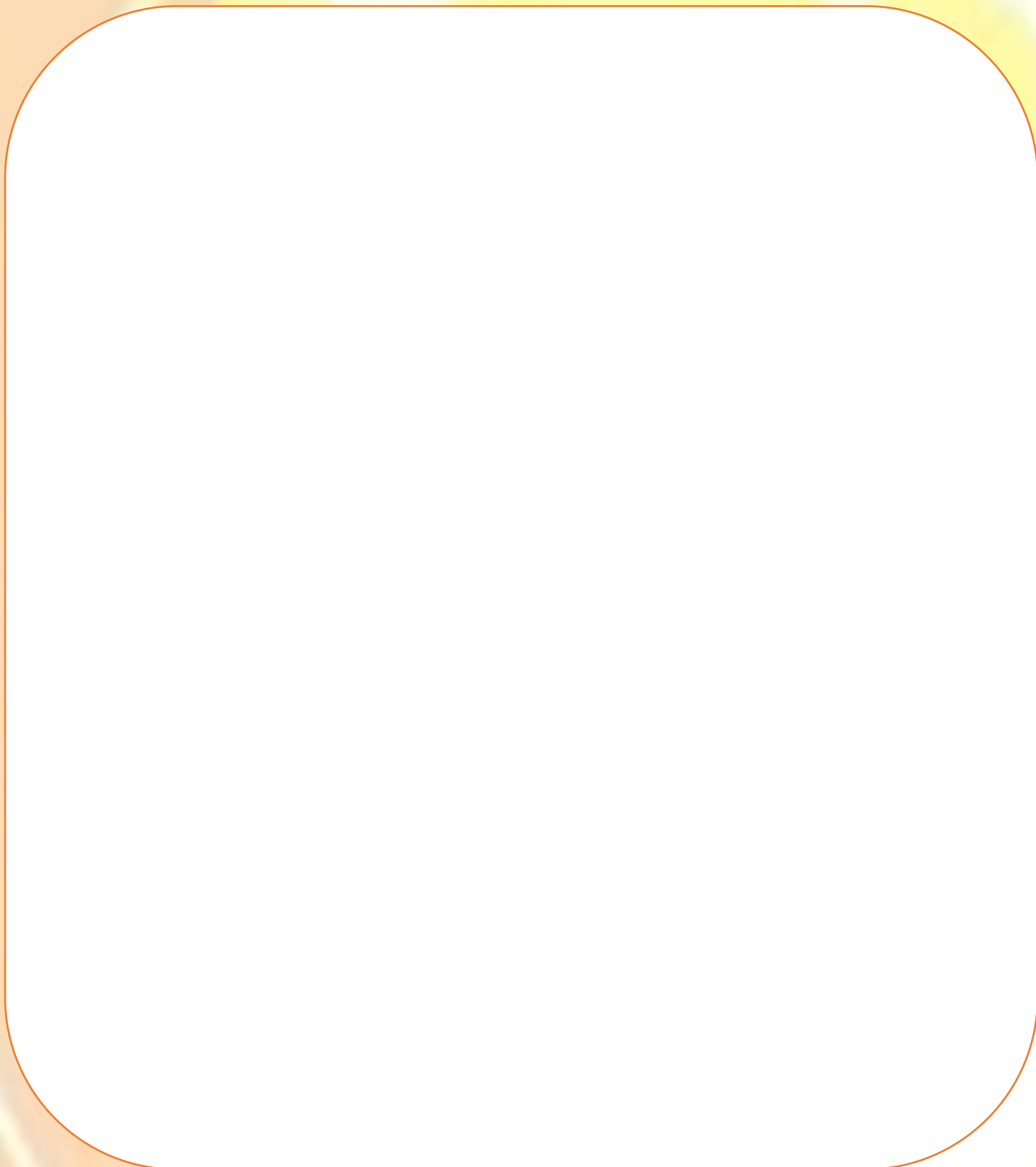
Laat je pen het werk doen, denk niet te veel na en laat de woorden stromen

Laat boven komen wat er komt, probeer (jezelf niet te ver)oordelen


Deel 1 – Het afgelopen jaar in beeld

We beginnen met het in beeld te brengen van het afgelopen jaar.

1. Waar ben je trots op en wat heb je allemaal bereikt afgelopen jaar, groot én klein? Schrijf je hele pagina maar vol!



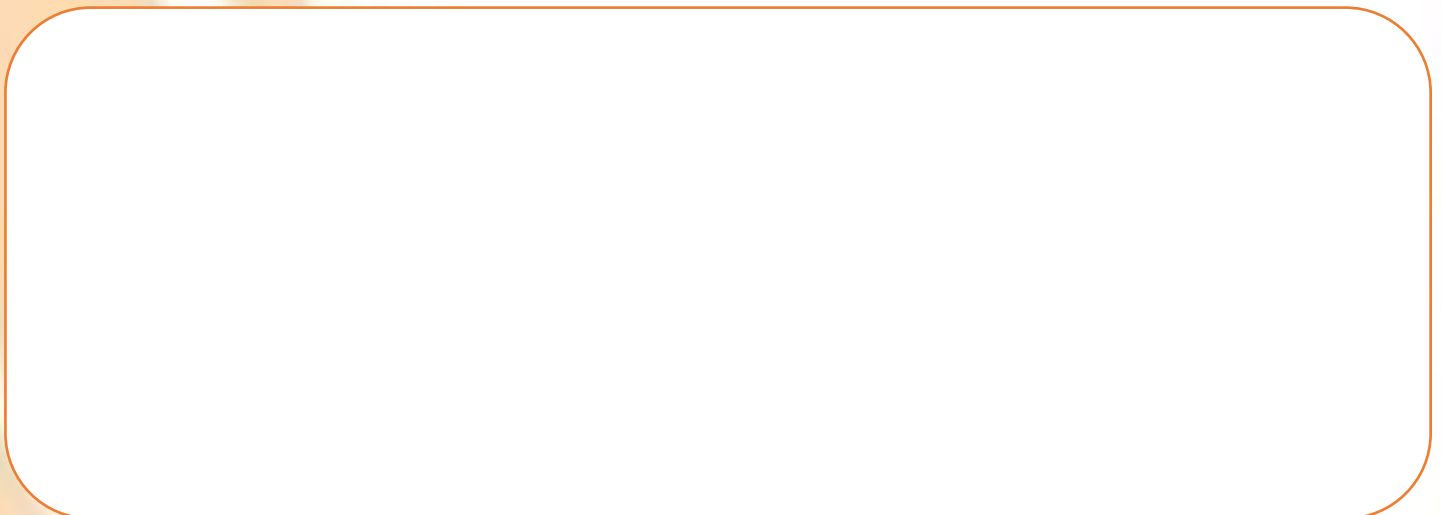
2. Welke dromen zijn gerealiseerd afgelopen jaar?



3. Waar heb je 'ja' tegen gezegd waar je heel blij om bent?




4. Waar heb je 'nee' tegen gezegd waar je heel blij om bent?



5. Waar voelde je angst of weerstand maar heb je toch gedaan?



6. Wat wilde je begin dit jaar allemaal creëren en wat is gelukt?



7. Wat werkte er goed en wat heb je hiervan geleerd?



8. Wat was zakelijk gezien jouw grootste les van afgelopen jaar?



9. Waar ben je allemaal dankbaar voor afgelopen jaar?



10. Wat heb je afgelopen jaar gedaan om je ziel te voeden?

A large, empty, rounded rectangular box with a thin orange border, intended for a user to write their response to the question above.

Opdracht:

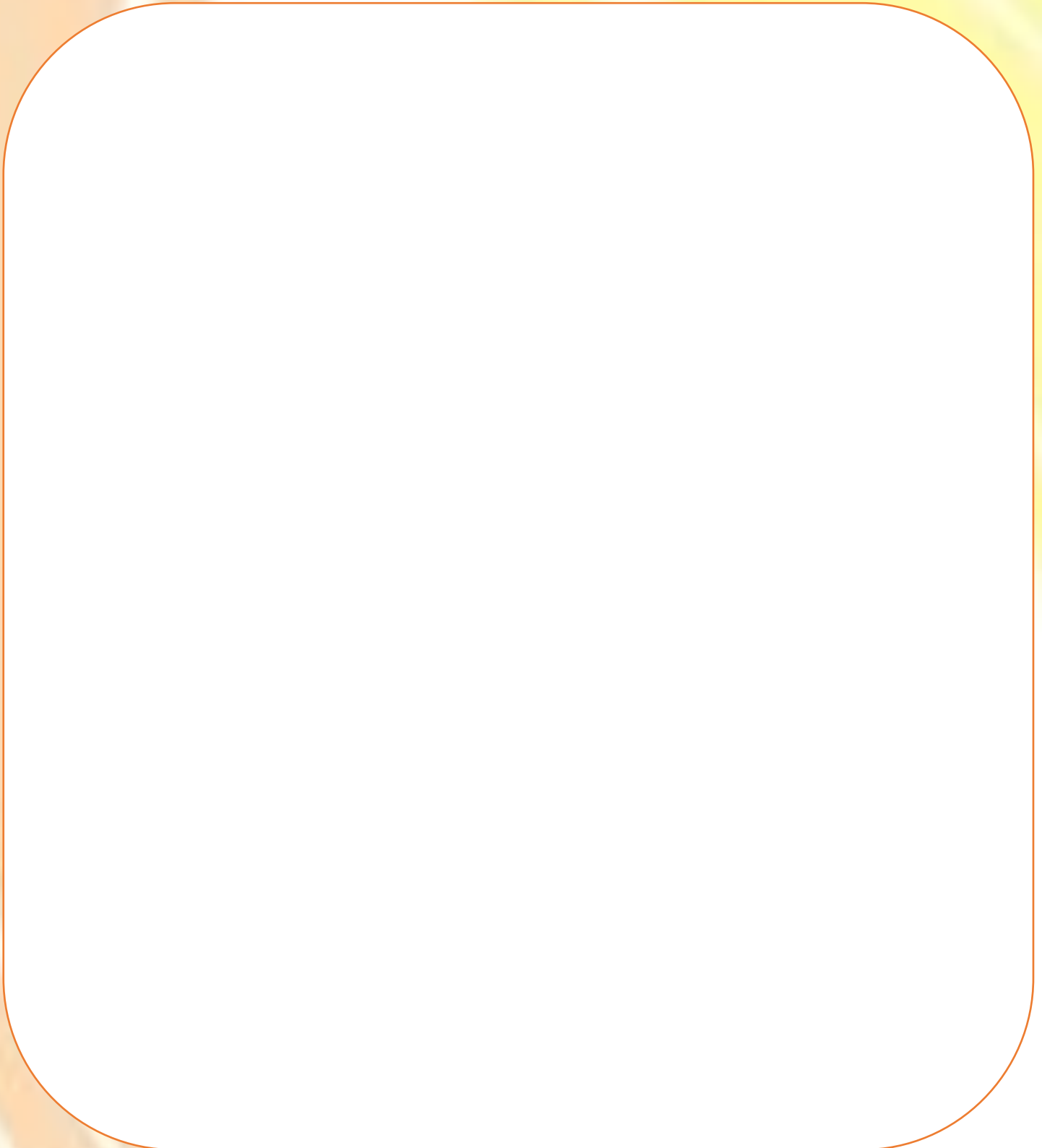
Bedenk een manier om jezelf te belonen voor wat je allemaal gedaan en bereikt hebt afgelopen jaar. Plan eventueel deze maand ook écht een moment in je agenda dit te vieren.



De uitdagingen van afgelopen jaar

Nu gaan we door met de dingen waar je misschien een minder goed gevoel over hebt. Het is belangrijk om dit ook te erkennen zodat je dit niet op sleeptouw neemt het nieuwe jaar in. Probeer bij het antwoorden van de vragen het gevoel wat je krijgt niet weg te drukken maar laat het gewoon zijn en blijf ademhalen.

11. Wat is er niet zo goed gegaan en wat heb jij hiervan geleerd?



12. Waar ben je teleurgesteld over?

A large, empty rounded rectangular box with a thin orange border, intended for the user to write their answer to question 12.

13. Wat waren uitdagingen of problemen die je hebt gehad en wat heb je hiervan geleerd?

A large, empty rounded rectangular box with a thin orange border, intended for the user to write their answer to question 13.

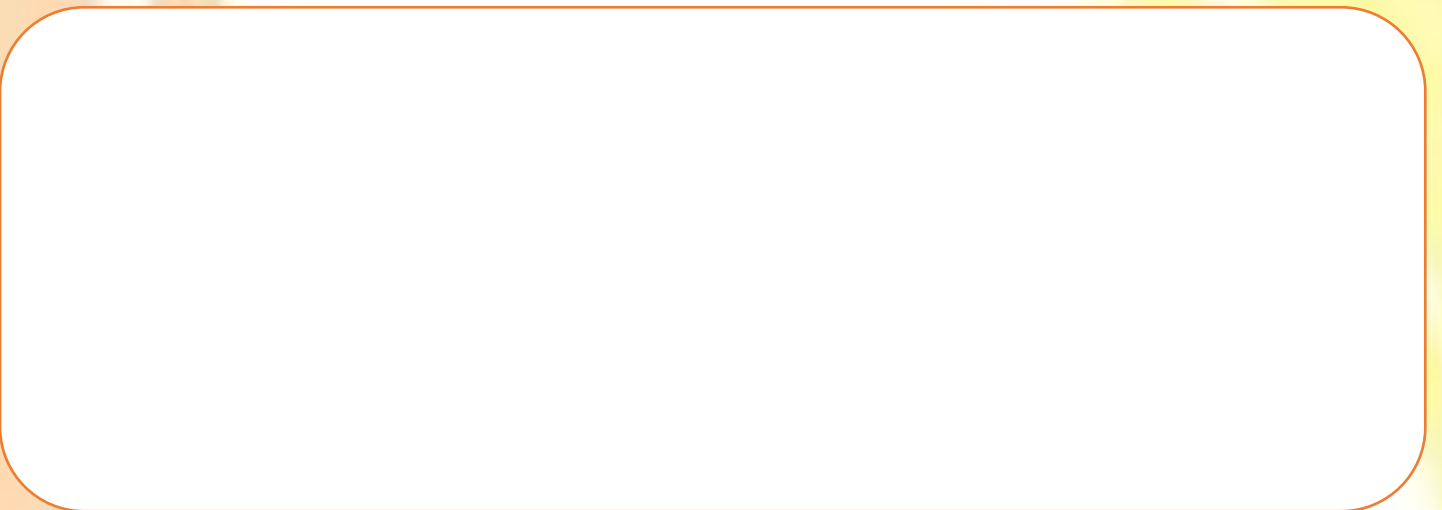
14. Wat heb je niet bereikt waarvan je dit wel had gedacht, welke gevoelens en gedachten heb je hierbij?

A large, empty rounded rectangular box with a thin orange border, intended for the user to write their answer to question 14.

15. Waar heb je 'ja' tegen gezegd waar je achteraf spijt van hebt




16. Waar heb je 'nee' tegen gezegd waar je achteraf spijt van hebt.



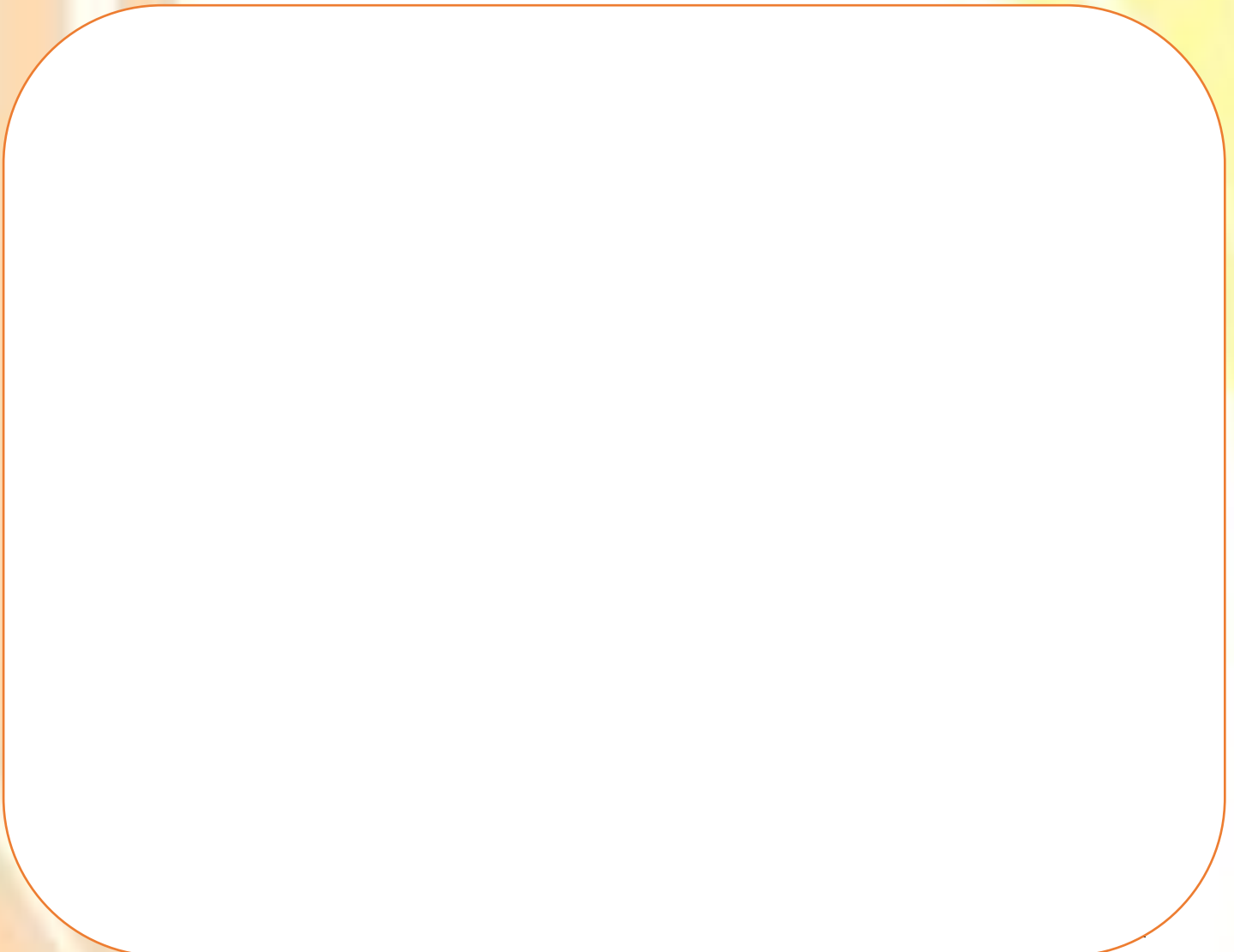
17. Wat zit je nog dwars?



18. Wanneer je terugdenkt aan het begin van het jaar, wat wilde je creëren en heb je nog steeds niet gedaan?



19. Wat (emoties, gedachten, overtuigingen) werkte afgelopen jaar niet meer voor je en wil je graag loslaten?



De cijfers

Nu een onderwerp waar voor de meeste van ons veel lading op zit: financiën. Laat de moed niet zakken, dit zijn maar cijfers. Goed om je hiervan bewust te zijn en je te realiseren dat het iets bij je oproept wat je wellicht niet meer helpt. Daarom nemen we dit onderwerp ook mee in het loslaten van het jaar. De antwoorden hoeven niet exact te zijn, een schatting kan ook. Het gaat met name om hoe jij je hierover voelt, welke oordelen en gedachten naar boven komen en wat je zou kunnen loslaten.

20. Wat waren je omzetdoelen voor afgelopen jaar?

21. Wat was je daadwerkelijke omzet afgelopen jaar?

22. Wat waren je uitgaven afgelopen jaar?

23. Wat was je winst?

24. Hoeveel klanten heb jij gehad afgelopen jaar?

25. Wat was jouw best lopende dienst of product?

26. Wat was jouw slechts lopende dienst of product?

27. Welke dienst op product werd jij het meeste blij van

28. Hoeveel heb jij in jouw eigen ontwikkeling of dat van je bedrijf geïnvesteed?

29. Hoeveel inkomen heb je per maand nodig om te leven zoals jij wilt?

30. Hoeveel tijd wilde je per week/dag werken en hoeveel heb je daadwerkelijk per week/dag gewerkt?

31. Wat wil je nog kwijt over afgelopen jaar om het jaar op te schonen voor jezelf en af te sluiten. Begin met schrijven en stop pas als je je wat lichter voelt worden.

Met welke drie woorden zou je afgelopen jaar kunnen beschrijven?

Nu is het tijd voor frisse lucht. Ga lekker even een half uur naar buiten om (het liefst in de natuur) te wandelen. Het volgende deel van het werkboek vul je in wanneer je het gevoel hebt dat je toe bent aan vooruit kijken.



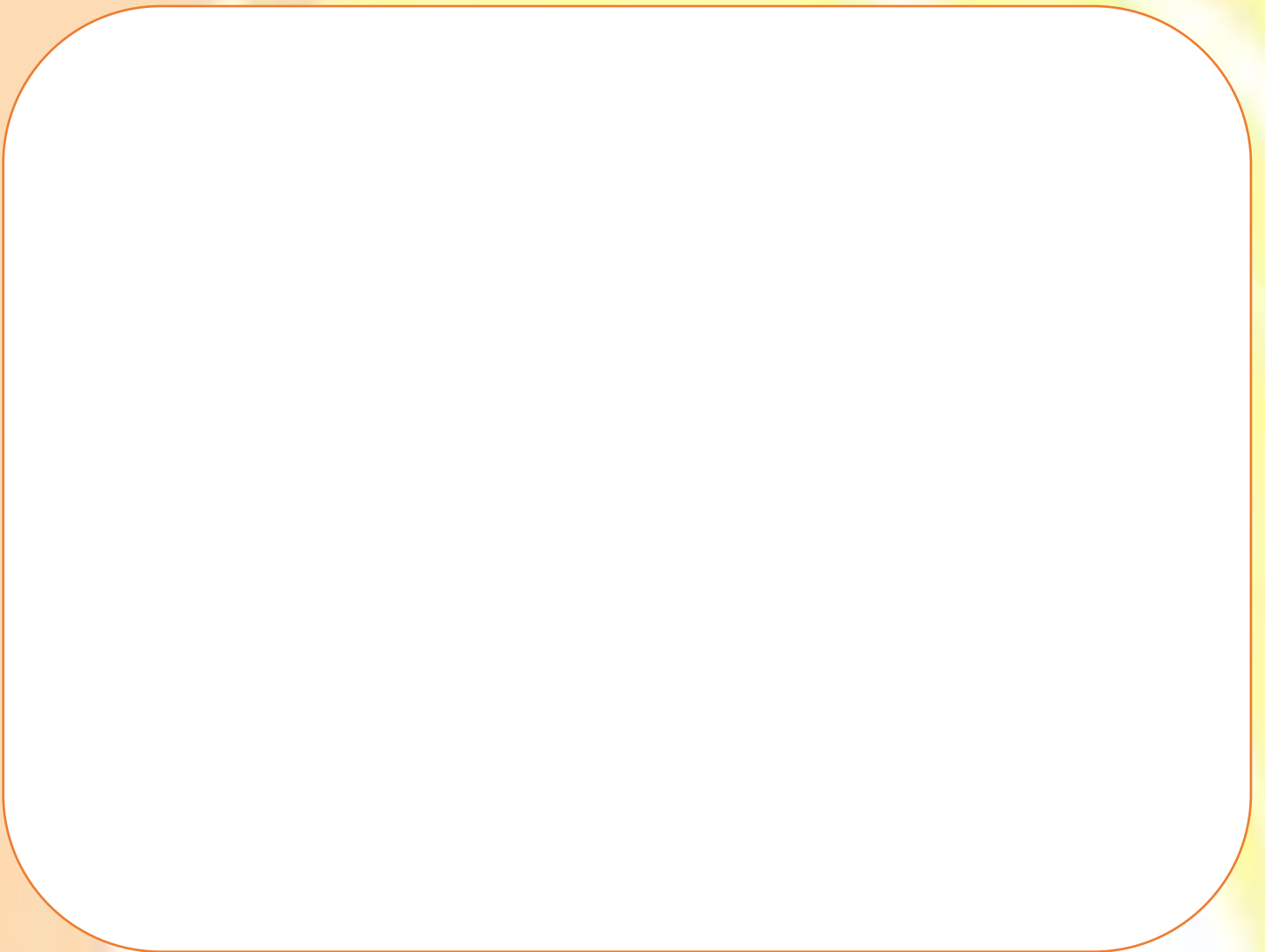
Deel 2 - Tijd om het nieuwe jaar te verwelkomen

Het is tijd om te dromen!

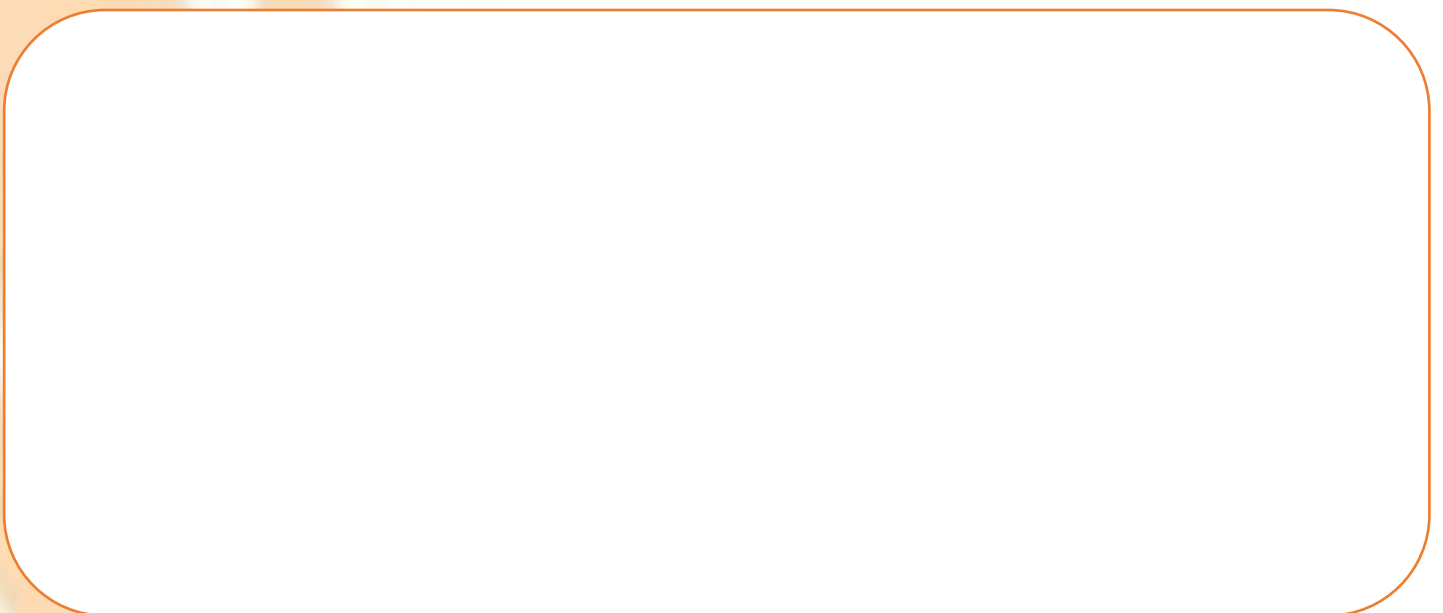
Tijd om in gedachten en energie jouw perfecte jaar neer te zetten. Het begint bij dromen en gedachten, daarna komen de woorden en de acties. Sluit even je ogen, let op je ademhaling en keer naar binnen. Sta jezelf toe om te dromen.

32.Hoe ziet jouw ideale komende jaar eruit? Beschrijf het in detail. Met wat voor een soort klanten werk je, hoe vol is je agenda, welke diensten heb je, welk gevoel wil je hebben etc

33. Stel dat je 12 maanden verder bent en terugkijkt. Welk advies heeft deze toekomstige zelf voor jou om het jaar wat makkelijker te laten verlopen?



34. Welke drie woorden of thema's komen bij je op voor komend jaar?



Opdracht:

Maak een droomboard waarin je het gevoel kunt vastleggen voor komend jaar. Verbind je tijdens het maken met het komende jaar en de beelden die je had bij de voorgaande vragen. Volg je gevoel en laat je leiden door de plaatjes.

Hier kun je een kopie of foto plakken van jouw droombord.

Dromen zonder acties blijven luchtkastelen. Daarom gaan we in dit laatste del concreet worden. Zelf stel ik geen financiële doelen, dat stimuleert mij niet. Misschien jou wel, stel ze dan vooral. Wat voor mij heel motiverend werkt is het benoemen van verlangens, het gevoel wat ik wil hebben en hoeveel mensen ik wil bereiken. Wanneer ik mij elke ochtend met dit vuurtje verbind, gaan de (soms enge) acties veel makkelijker. Zo blijf je stap voor stap in beweging in de richting van jouw stip aan de horizon.

35. Wat drijft jou om 's ochtends aan het werk te gaan?

36. Wat is jouw verlangen, wat wil je dit jaar bereiken of neerzetten?

37. Wat wil je leren dit jaar?

38. Wat wil je vasthouden dit jaar?

39. Hoeveel klanten wil je bedienen?

40. Hoeveel tijd per dag/week/maand wil je in contact zijn met potentiële klanten (netwerken, marketing)

41. Hoeveel en welke nieuwe diensten of producten wil je ontwikkelen?
Hoe ga je hier tijd voor maken?

42. Wat zijn jouw drie belangrijkste waarden, hoe wil je werken komend jaar?

43. Hoeveel tijd per dag/week/maand heb jij nodig om te werken aan je bedrijf?

44. Wat ga jij doen aan zelfzorg en hoeveel tijd maak je hiervoor vrij per week?

45. Hoe ga jij je ziel voeden en hoeveel tijd maak je hiervoor vrij per week?

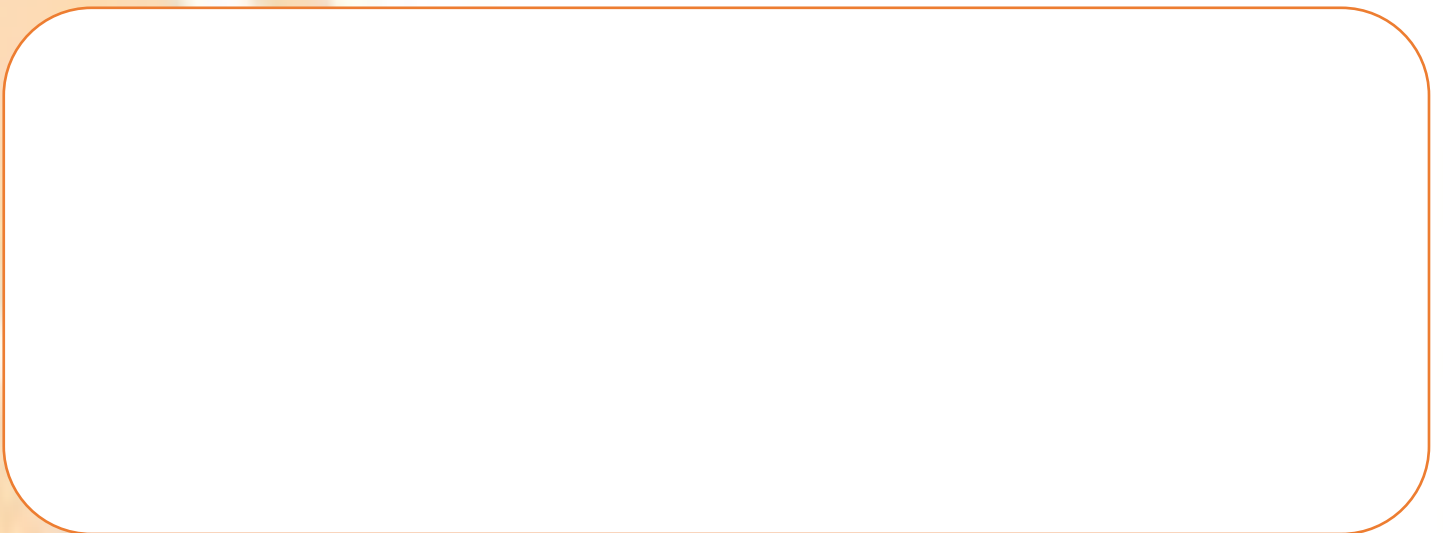
46. Wat vind je niet leuk om te doen en hoe kun je ondersteuning hierbij krijgen



47. Wat kun je anders of beter regelen dit jaar?



48. Waar stop je mee dit jaar?



49. Waar begin je mee dit jaar?

50. Hoe wil jij je voelen komend jaar?

51. Welke gewoonten gaan je dit jaar helpen om een top jaar te creëren?

Elke dag ga ik:

Elke week ga ik:

Elke maand ga ik:

52. Waar ga je meer tijd voor maken?

53. Waar ga je meer aandacht aan besteden?

54. Waar wil je minder aandacht aan besteden?

55. Waar heb je vertrouwen in?

Follow your instincts
Be curious
Dream big
Love what you do
Love learning
Keep an open heart
&
a strong spirit
And above all: Have fun!