



Persoonlijke jaarafrondding

- werkboek -

Instagram: [@carlijn_sijs](#) / carlijn@carlijnsijs.nl / www.carlijnsijs.nl

Hoi, ik ben Carlijn!

Ik ben onder andere een lifecoach die retraites in Spanje geeft. Maar ik ben ook: een tikje chaotisch, levensliefhebber, dierenknuffelaar, ondernemer, zus, onzeker, zelfverzekerd, zelfontwikkelingsjunkie, ongepaste grappenmaker en bovenal net als jij gewoon een mens. Een mens die gewoon haar best doet een fijn leven te leiden en de wereld hopelijk wat mooier te maken met wat ik doe.



Nu dit jaar bijna ten einde loopt... hoop ik ook het afronden van jouw jaar net wat fijner te maken met dit werkboek. Hoe voel jij je erover dat het jaar bijna ten einde is? Voel je je klaar om de deur achter je dicht te trekken of zijn er dingen waar je nog aan vasthoudt?

Om het nieuwe jaar volledig vast te kunnen pakken is het fijn om eerst je handen leeg te hebben en het afgelopen jaar af te ronden. Dit werkboek helpt je daarbij. Zodat je openstaat voor alle mogelijkheden die het nieuwe jaar brengt.

Heb bovenal plezier met het invullen van dit werkboek. En als je er iets over op social media plaatst, vind ik het superleuk als je me tagt: @carlijn_sijs.

*Liefs,
Carlijn*

Contactgegevens

✉ carlijn@carlijnsijs.nl www.carlijnsijs.nl  [@carlijn_sijs](https://www.instagram.com/carlijn_sijs)  [carlijn-van-der-kulk](https://www.linkedin.com/company/carlijn-van-der-kulk)

Gebruiksaanwijzing

- Print dit werkboek uit of neem de vragen over in een notitieboekje.
- Kies een fijn moment, een middag of avond bijvoorbeeld.
- Maak het knus met je favoriete drankje en misschien kaarsjes.
- Laat alle verwachtingen los.
- Start bij het begin en werk naar het einde toe.
- Doe het op jouw eigen manier: lange antwoorden of steekwoorden
- Sla secties over als ze je niet aanspreken.
- Wees heel eerlijk.
- Krabbel, teken en dwaal in de kantlijnen
- Oordeel niet over jezelf, maar leer van jouw antwoorden ❤️.
- Laat toe wat er bij je op komt.

"The biggest adventure you can take, is living the life of your dreams"

-

Oprah Winfrey



Onttrafel het afgelopen jaar

Wat heb je omarmd het afgelopen jaar?

Wat heb je losgelaten?

Wat is er voor je veranderd?

Wat heb je over jezelf ontdekt?

Op welke momenten heeft angst jou het afgelopen jaar tegengehouden?

Op welke momenten ben je moedig geweest?

Wat heeft je verrast afgelopen jaar?

Wat was de beste dag/gebeurtenis en waarom?

Wat was de moeilijkste dag/gebeurtenis en waarom?

Wat heb je gemist het afgelopen jaar?

Wat heb je niet gemist?

Welke nieuwe manieren van zijn en doen heb je ontdekt?

Wat voelt er belangrijker dan ooit voor je?

Welke (levens)lessen heb je geleerd?

"Happiness is an inside job"



Hulpbronnen

Schrijf hieronder alles op wat jou het afgelopen jaar heeft geholpen: wat zijn jouw hulpbronnen geweest? Denk aan: nieuwe gewoontes, grenzen, mensen, nieuwe dingen die je hebt geprobeerd, recepten, apps, instagramaccounts, community's, boeken?

Selfcare

Hoe heb je **fysiek** voor jezelf gezorgd?

Hoe heb je **mentaal** voor jezelf gezorgd?

Hoe heb je **sociaal** voor jezelf gezorgd?

Vergeving

Zijn er dingen gebeurd in het afgelopen jaar die om vergeving vragen? Misschien heeft iemand iets gezegd of gedaan. Of misschien heb je zelf iets gezegd of gedaan naar een ander of naar jezelf. Misschien heb je het gevoel dat je jezelf hebt teleurgesteld? We zijn allemaal imperfecte wezens die hun best doen met de tools die we hebben. Waar kan je jezelf of iemand anders het cadeau van vergeving geven?

* Wat je hier opschrijft hoef je niet perse aan een eventuele ander te laten weten. Dat is jouw keuze en elke keuze is ok.

“Trust the process”



Dankbaarheid

Waar ben je dankbaar voor als je terugkijkt op het afgelopen jaar?
Grote dingen, kleine dingen, het bijzondere en het alledaagse:
waar ben jij dankbaar voor?

Open eindjes dicht

Omschrijf het afgelopen jaar in 3 woorden:

Voor we afronden, doe even je ogen dicht en denk aan het afgelopen jaar. Neem nu een paar minuutjes om de laatste dingen op te schrijven over het afgelopen jaar. Misschien wil je iets of iemand bedanken, iets afronden of nog iets heel anders:

Als laatste...

Nu je het afgelopen jaar bewust hebt afgrond, ben je optimaal voorbereid om het nieuwe jaar ook bewust te **starten**. Elk jaar begeleid ik een workshop waarin we samen knus en vol energie het nieuwe jaar samen starten.

Design your 2024 is een bijzondere workshop waarin je vooruit blik op jouw jaar. Je krijgt tools aangereikt en gaat aan de slag met jouw belangrijkste dromen en doelen voor het nieuwe jaar.

- ✓ Doelen stellen op jouw belangrijkste gebieden (bijvoorbeeld werk, liefde, gezondheid of ontspanning).
- ✓ Regie over 2024
- ✓ Hoe niet te verzanden in 'alles willen doen'
- ✓ De juiste mindset en energie (YEEHAA)
- ✓ Tools om vol te houden in 2024

Are you in?

“

YES! Na de workshop had ik veel concreter waarom mijn doelen belangrijk voor me zijn en heb ik handvatten om hier stappen in te maken.

Djamila

“

Ik heb echt het gevoel dat ik het jaar een keer goed ben begonnen.

Bring it on new year!

Anke

Meer weten?

[WWW.CARLIJNSIJS.NL
/DESIGN-YOUR-2024](http://WWW.CARLIJNSIJS.NL/DESIGN-YOUR-2024)

Copyright

Niets uit deze uitgave mag gekopieerd of verspreid worden aan derden. Alle rechten voorbehouden.

Copyright Carlijn Sijs.

”Believe in
Yourself”

