REFLECTIE

Bonny de Sit
2021

Hai!

Wat goed dat je dit leest en dat je meedoet met de reflectie 5daagse. Hieronder lees je nog eens kort wat we precies gaan doen.

Reflectie:

stilstaan bij een bepaalde vraag, terugkijken op een bepaalde periode.

Hoe doe je dat en waarom?

Reflecteren doe je vooral voor jezelf, om te leren van de dingen die je hebt gedaan/ de periode die is geweest, om te bepalen of je nog "op het juiste pad" zit, etc.
Reflecteren kun je doen door jezelf een aantal vragen te stellen. De antwoorden op deze vragen geven je inzicht in het proces en in jezelf.

Schrijven = beklijven

Ik ben gek op notitieboekjes, dus ik reflecteer graag met pen en papier. Dit hoeft natuurlijk niet. Het is wel fijn als je je antwoorden/inzichten op een of andere manier vastlegt, dan kun je ze later nog eens teruglezen of als leidraad gebruiken. Voor deze 5daagse maakte ik daarom dit werkboek voor je. Je mag natuurlijk ook gebruik maken van je eigen favoriete notitieboek of je antwoorden digitaal neertikken en opslaan.

Het doel

Het doel van deze 5daagse is terugkijken naar het eerste kwartaal van 2021 om er van te leren. Welke lessen en successen neem je mee? Aan de hand van de antwoorden op de 5 vragen kun je aan de slag met het finetunen van je plan voor de rest van 2021.

Instagram

De vragen en mijn eigen antwoorden deel op het besloten Instagram-account: **reflectie_5daagse.** Op dit platform kunnen we van en met elkaar leren, om zo het beste uit 2021 te halen.

Liefs,
Bonny

De reflectie 5daagse en het bijbehorende werkboek zijn ontwikkeld door Bonny de Git.
Kopiëren of delen van de inhoud hiervan is niet toegestaan.

1 Wat ging goed?

Beschrijf alles dat goed ging, waar ben je trots op, etc

© Bonny de Git 2021

2 Wat heb je geleerd?

Welke lessen neem je mee uit de afgelopen periode?
En waarom?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

© Bonny de Git
2021

3 Wat heb je nodig??

Wat heb je nodig om te veranderen wat je wilt veranderen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© Bonny de Git 2021

4 Meer van het goede

Schrijf hier de dingen op waar je meer van wilt in je leven.
Bedenk ook hoe je die dingen kunt realiseren.
(bijvoorbeeld: meer me time = alvast vooruit boeken van een maandelijkse spa-dag)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

© Bonny de Git 2020

5 Focus-woord

Kies een focus-woord. Dit woord is positief en geeft je sturing/ focus gedurende het volgende kwartaal.
Heb je geen idee?
Lees dan je antwoorden nog eens door.
Welk woord komt er in je op? Als dit geen positief woord is, draai het dan om.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

© Bonny de Git 2021

Brief aan jezelf

Het is het jaar 2026.
Schrijf als je "toekomstige ik" een brief aan jezelf zoals je nu (in 2021) bent: wat wil je jezelf meegeven?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

© Bonny de Git
2021

© Bonny de Git
2020