

CHOOSE LIFE



WERKBOEK

REFLECTIEVRAGEN

Maak er een leuk gesprek van met jezelf

Wat vind jij belangrijk in je leven? Wat geeft je leven betekenis en zin? En besteed je daar genoeg tijd en aandacht aan? Vragen waar we meestal niet dagelijks over nadenken, maar die wel van grote invloed zijn op onze gezondheid. Wil je meer zingeving in je bestaan, dan kan je voor jezelf onderzoeken of je nog ergens stappen kan zetten. Dat hoeft niet drastisch te zijn. Zoals ik wel vaker zeg: *'Small change, big impact.'*

Heb je binnenkort een beetje tijd voor jezelf op een zonnig strand, tijdens een boswandeling in je buurt of een uitstap in de bergen, en wil je enkele reflectievragen over de zin van je bestaan om mee op pad te gaan?

Print deze vragenlijst en maak er een leuk gesprek van met jezelf.

1. Wat maakt jou écht gelukkig?

2. Welke momenten in je leven waren voor jou het meest betekenisvol? Waarom?

3. Welke waarden zijn voor jou het belangrijkste? Leef je naar deze waarden?

4. Welke dingen in je leven zou je willen veranderen of verbeteren?

5. Wat wil je aan de wereld nalaten als je er niet meer bent?

6. Wat vind je het meest inspirerend aan de natuur om je heen?

7. Welke dromen of doelen heb je nog niet gerealiseerd, en wat houdt je tegen?

8. Welke mensen in je leven hebben jou het meest beïnvloed? Op welke manier?

9. Hoe voel je je het meest verbonden met jezelf? Wanneer gebeurt dat?

10. Wat is één ding dat je vandaag kan doen om meer betekenis en zin aan je leven te geven?

11. Welke kleine dingen in je dagelijks leven brengen je vreugde of rust?

12. Hoe zie je jezelf over vijf jaar, en wat kun je vandaag doen om dat beeld nu al dichterbij te brengen?

13. Wat betekent 'succes' voor jou, en hoe is jouw definitie daarvan veranderd door de jaren heen?

14. Wat zijn jouw grootste uitdagingen geweest, en wat heb je daarvan geleerd?

15. Welke momenten heb je gevoeld dat je echt 'in het moment' was?

16. Welke bullshit verkoop jij jezelf net iets te vaak? En wat kan je daar zelf aan veranderen?

17. Welke vraag had ik nog in deze lijst moeten opnemen en wat is jouw antwoord daarop?



WWW.BENSANSEN.COM



**De antwoorden zitten in jou, maar je
moet durven luisteren naar de stilte.**