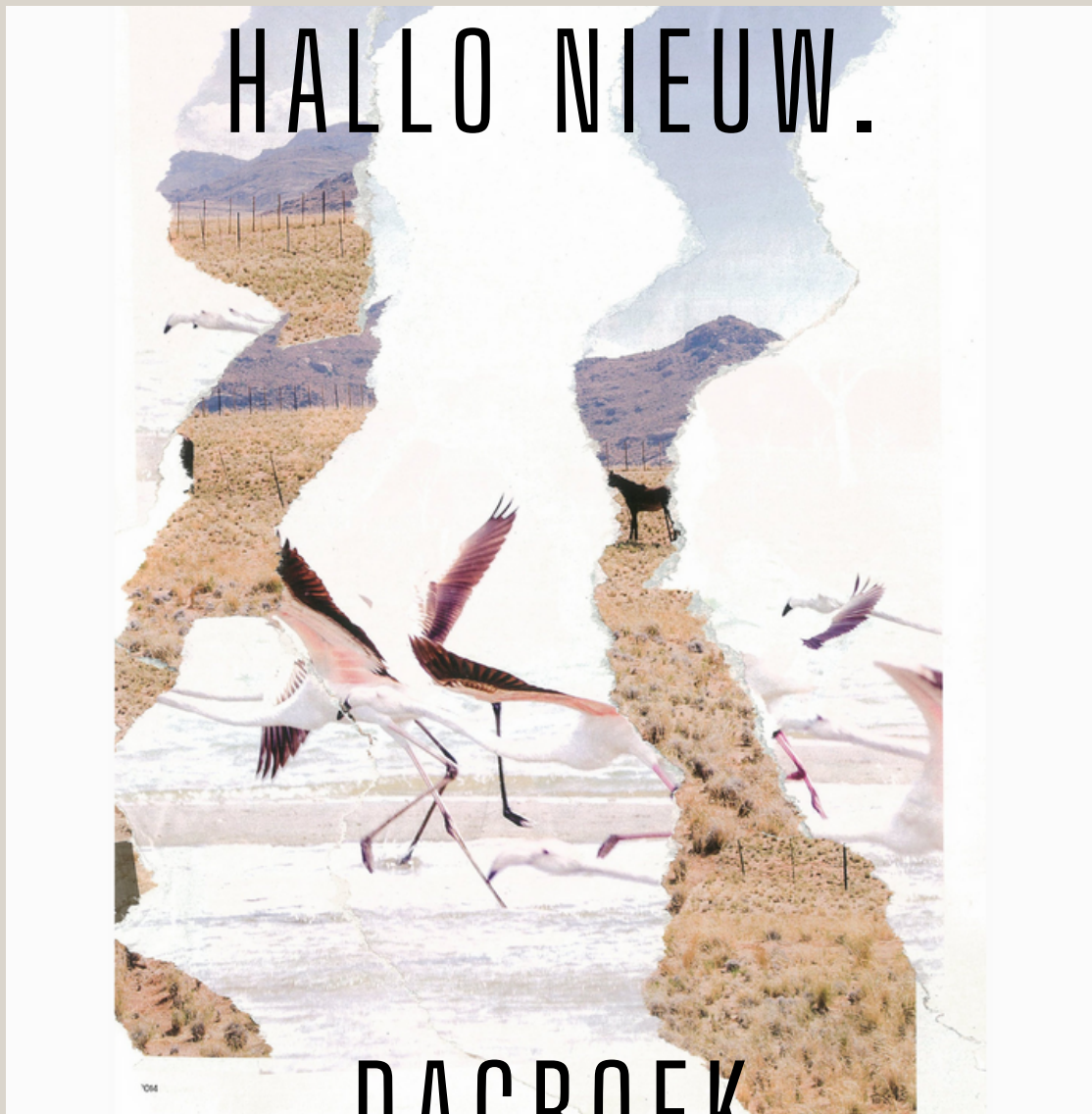


UITGAVE 2024

VOL.1

DAG OUD.
HALLO NIEUW.



DAGBOEK

HELLOMARIANNE.COM

42
PAGINA'S

CREËER HELDERHEID + RUST IN JE HOOFD

VIND JE HET OOK BELANGRIJK OM TERUG TE KIJKEN OP HET AFGELOPEN JAAR VOORDAT JE AAN HET VOLGENDE BEGINT? BEN JE BENIEUWD WAT JE LEERDE IN HET AFGELOPEN JAAR EN HOE DEZE LESSEN JE VERDER KUNNEN HELPEN?

Dit notitieboek is een ideaal handvat voor dagelijkse thematische reflecties over wat je gedag wilt zeggen en wat je wilt verwelkomen in je leven.

DAG OUD HALLO NIEUW

*Oefeningen voor
zelfreflectie*

In dit boek word je begeleid om je gedachten te noteren en erover na te denken aan de hand van verschillende thema's. Dit om het afgelopen jaar te evalueren en vooruit te kijken. Maak het jezelf gemakkelijk. Je bepaalt zelf wanneer en waar je de oefeningen voor zelfreflectie doet. Je kunt één vraag per dag beantwoorden of ze allemaal op één dag doen. Het is helemaal aan jou.

ERVAREN EN BELEVEN

Reflecties zijn een manier om weer in contact te komen met je innerlijke stem. Als jij je met die stem kunt verbinden, kun jij je diepste behoeften en wensen voelen en je acties daarop afstemmen. **Welke andere methoden, anders dan de oefeningen voor zelfreflectie in dit notitieboek, zou je kunnen toepassen om dagelijks in contact te maken met wat belangrijk voor je is?**

Ben je er klaar voor? Probeer mind-maps te maken voor helderheid en rust in je hoofd. Zet een thema (vraag) in het midden van een lege pagina. Zet de gerelateerde onderwerpen (antwoorden) eromheen. Voeg subthema's (antwoorden) toe aan elk thema. Gedurende de komende dagen of weken kun je dit blijven aanvullen. Gun jezelf de tijd om zo je antwoorden te verfijnen.

Wat dacht je van... ?

Meditatie. Yoga.
Schrijven in je dagboek. Oefening.
Wandelen. Wandelen.
Hardlopen. Massage.
Dansen op je favoriete muziek.
Zingen. Gewoon in de ruimte of naar de wolken staren. Een boom knuffelen.
Noem maar op.

**DAG OUD
HALLO NIEUW**

Dagboek

DAG OUD. HALLO NIEUW.

**OEFENINGEN DIE
MIJ ONDERSTEUNEN EN
MIJ HELPEN OM
IN CONTACT TE BLIJVEN
MET MEZELF**

**+ MANIEREN VAN ZIJN
DIE NIET LANGER
VOOR MIJ WERKEN ZIJN**



PAGINA 5 - DAG OUD. HALLO NIEUW.

© Hellomarianne.com

**DAG OUD
HALLO NIEUW**

Dagboek

REFLECTIES | JIJ

Wat heb je het afgelopen jaar gedaan dat je puur en alleen voor jezelf deed? Hoe voelde je je daarbij?

Vorig jaar? Je kunt nadenken over wat er vorig jaar gebeurd is of het jaar dat op je verjaardag begon.



Wat dacht je van... ?

Denk er alvast over na. Wat zou je het komende jaar meer voor **jezelf** kunnen doen?

**DAG OUD
HALLO NIEUW**

Dagboek

REFLECTIES | ANDEREN

'Anderen' verwijst naar mensen die je persoonlijk kent. Wat heb je het afgelopen jaar voor anderen gedaan? Hoe voelde je je daarbij?



Wat dacht je van... ?

Denk er alvast over na. Wat zou je het komende jaar meer voor **anderen** kunnen doen?

**DAG OUD
HALLO NIEUW**

Dagboek

REFLECTIES | DE WERELD

Wat heb je het afgelopen jaar gedaan dat misschien een impact heeft gehad, niet alleen op jou en de mensen die je kent (anderen), maar ook op de mensen die je (nog) niet persoonlijk kent? Ik noem het 'De Wereld'. Hoe voelde je je daarbij?



Wat dacht je van... ?

Denk er alvast over na. Wat zou je het komende jaar meer voor **de wereld** kunnen doen?

**DAG OUD
HALLO NIEUW**

Dagboek

REFLECTIES | JIJ, ANDEREN, DE WERELD

Wat is nu al het duidelijk geworden? Wat wens je voor jezelf, anderen en de wereld voor het komende jaar?

TIP | Maak een lijst met wensen en kies uiteindelijk 3 woorden die weergeven wat voor jou het belangrijkste is. Hang deze woorden op waar je ze regelmatig kunt zien als een vriendelijke herinnering aan jezelf van hoe je zou willen dat het leven is voor jezelf, anderen en de wereld om je heen. Denk hierbij aan gevoelens. Bijvoorbeeld: Ik zou willen dat we allemaal vrij, veilig en geliefd zijn en voelen.



Wat dacht je van... ?

Denk er alvast over na. Wat zou je het komende jaar meer voor **jezelf, anderen en de wereld** kunnen doen?

**DAG OUD
HALLO NIEUW**

Dagboek

DAG OUD HALLO NIEUW

*Wees er voor anderen,
maar vergeet jezelf
niet.*

_ DODINSKY

Laten we verder gaan en het afgelopen jaar evalueren en vooruitkijken naar het komende jaar. Dit kan het nieuwe jaar zijn of je persoonlijke nieuwe jaar; je verjaardag. Of zelfs een willekeurige dag in het jaar waarop je besluit dat je klaar bent voor een nieuw begin. **EEN NIEUWE START.**

HANDIG!

Eén. Creëer een ritueel. Maak van 'nadenken over je ervaringen' een rustig, wonderlijk moment in je dag.

Twee. Koop een mooi papieren notitieboekje of gebruik dit dagboek. Ik voegde diverse lege pagina's toe om je antwoorden op te schrijven.

Drie. Sta jezelf toe om je te concentreren. Creëer een rustig moment in je dag en kies een bepaalde ruimte in je huis voor deze reflectieve momenten.

Vier. Begin met het thema dat voor jou het meest relevant is. Maak het misschien nog speelser door dit notitieboek op een willekeurige pagina open te slaan. Het thema op die pagina past dan bij jou op dat moment.

Vijf. Ga op je eigen tempo. Easy peasy. Het is niet de bedoeling dat jij het jezelf moeilijk maakt. Dus, rustig aan. Adem door. Lach. Geniet ervan. Dit is een afspraakje met jezelf. Maak plezier. Je hoeft het allemaal niet zo serieus te nemen.

Zes. Vier je prestaties. Vier al je antwoorden. Zing. Dans. Lach. Je doet het. Onthoud; voel tevredenheid, je kunt het.

Zeven. Voel dankbaarheid. Zeg 'Dank je wel!' om alles wat al in je leven aanwezig is te eren en te erkennen.

Acht. Neem contact op. Je weet waar je me kunt vinden als je meer begeleiding nodig hebt.

EEN ANDERE MANIER VOORUIT

Dit is een methode die ik graag inzet. Probeer het zelf en zie hoe dicht je antwoorden bij de waarheid liggen. Dit is hoe het gaat.

Je kunt de vragen die ik voor je opschreef, kopiëren op een stuk papier. Als je dit doet, schrijf ze dan op met je dominante hand. Vervolgens neem je de pen in je niet-dominante hand om je antwoorden op te schrijven. Daarna neem je de pen weer in je dominante hand.

Ontcijfer wat je net hebt opgeschreven. Schrijf je antwoord opnieuw op met je dominante hand door het antwoord dat je met je niet-dominante hand opschrijft te kopiëren. Zo begrijp je wat je op de gestelde vraag opschreef als je na verloop van tijd je aantekeningen terugleest.

Het werkt elke keer. Ik ben altijd verbaasd over de eerlijkheid van mijn antwoorden. Hopelijk werkt het voor jou ook. Veel plezier ermee!

TIP. Je zou alle vragen twee keer kunnen beantwoorden. Eén keer op de 'normale' manier en één keer door deze methode uit te proberen. Probeer het gewoon eens. Kijk wat er naar boven komt!

ACCEPTATIE
CREATIVITEIT
MOED
LIEFDE
HARMONIE
INZICHT
WIJSHEID
JE HEEL VOELEN

Thema's die je de weg wijzen!

GOED OM TE WETEN!

De thema's op de volgende bladzijden van dit dagboek zijn gebaseerd op de 8-stappenmethode 'The Emotional Walkabout' uit het boek 'Emotional Yoga' van Bija Bennett.

Deze thema's komen ook overeen met de zeven energiewielen (chakra's) in ons lichaam die van het stuitje naar de kruin lopen. Nu hoef je helemaal niet in dit concept te geloven. Zie het gewoon als een methode waarmee je naar je werkelijkheid kunt kijken.

Anodea Judith vertelt op een mooie wijze over deze energiewielen in haar boek: 'Eastern Body. Western Mind'. Zij schrijft over de ontwikkelingsfasen in het leven en hoe deze verbonden zijn met onze chakra's.

Ik vind het een heel interessante manier om het leven te evalueren en we kunnen er veel van leren. Het deed me inzien welke thema's belangrijk zijn in mijn eigen leven en waarom. Daarom besloot ik deze thema's in dit dagboek te gebruiken. Je kunt het gebruiken en ervan profiteren. **Ben je er klaar voor om het eens te proberen?**