

Eindejaarspiegel

10 Introspectieve vragen voor een stressvrije relatie met mezelf en anderen

- ❖ Neem de tijd om over de vragen te mijmeren en je antwoorden op te schrijven.
- ❖ Bedenk hoe het kwam dat iets gebeurde zoals het gebeurde en wat je eigen bijdrage was aan wat er is gebeurd. En vervolgens: wat zou je een volgende keer anders doen?
- ❖ Ga niet peinzen noch piekeren. Mijmer. Laat komen wat komt. Wat er niet komt, komt er niet. Be it.
- ❖ Voordat je de Eindejaarspiegel met je partner uitwisselt, kijk of je de antwoorden van je partner zou weten?
- ❖ Je kunt de Eindejaarspiegel natuurlijk ook met je vrienden of anderen uitwisselen.
- ❖ Als je de antwoorden met je partner of anderen deelt, veroordeel noch je eigen antwoorden noch die van je partner of anderen. Het is wat het is. Vanaf nu kun je het stapje voor stapje anders gaan doen. Werk toe naar progressie. Meer kan een mens niet doen.
- ❖ Je kunt altijd weer ijk en herijken.

De 10 introspectieve vragen

1. Hoe voel ik mij nu?

2. Hoe was dit jaar voor mij? Kijk zowel naar werk als privé.

- Wat is er allemaal lekker gegaan? Hoe kwam dat?
- Wat is er niet prettig gegaan? Hoe kwam dat?
- Wat vond ik moeilijk, pijnlijk, verdrietig, boos makend, wat irriteerde me mateloos en/of wat was beangstigend?
 - Hoe kwam dat?
 - Wat was mijn houding en mijn gedrag toen?
- Wat vond ik makkelijk?
 - Hoe kwam dat?
 - Wat was mijn houding en mijn gedrag toen?

3. Hoe is het eigenlijk met m'n lijf nu en de laatste tijd?

- Hoe energiek, fit, stijf, soepel, krachtig, licht, zwaar, lekker voelt het lijf zich en waar anders?
- Hoe komt het dat m'n lijf zich aanvoelt zoals het zich aanvoelt?

4. Hoe integer, eerlijk en liefdevol ben ik jegens mezelf en anderen (geweest)?

- Hoe zou ik dat anders willen zien en doen?

5. Hoe attent ben ik voor m'n partner, kinderen, vrienden en anderen?

- Als je niet zo attent bent, waarom niet?

6. Hoezeer draagt mijn houding en gedrag bij aan het welzijn van mijzelf, mijn partner, mijn kinderen en anderen?

- Ben/was ik meer het zonnetje in huis of meer de zeurpiet, grumpy man of vrouw, of pessimist(e) dan wel iets anders, niet zo prettigs?
 - Hoe komt dat?



7. Hoe open dan wel gesloten is mijn houding naar mijzelf, hen die me dierbaar zijn en anderen?

- Hoe komt dat?
- Kan dat anders en zo ja hoe?

8. Ben ik een gever/geefster of een nemer/neemster?

- Waar geef ik en waar neem ik en waarom?
- Hoeveel ontvang ik eigenlijk?
- Geef ik (te) veel of neem ik (te) veel?
- Is geven en nemen in mijn leven, privé en werk, in evenwicht?

9. Ben ik/was ik een goeie minnaar/minnares?

- Waaruit blijkt dat?
- Wat vind m'n partner daarvan?
- Hoe kunnen we ons seksleven verbeteren? Bespreek dit zeker met elkaar.

10. Hoe wil ik graag dat mijn en ons leven en werken er volgend jaar uitziet?

- Wat voor een mens wil ik volgend jaar zijn?
 - Hoe ga ik ervoor zorgen dat ik me tot die mens ontwikkel?
 - Wat heb ik daarvoor nodig?
- Hoe wil ik dat m'n privéleven is?
 - Wat is daarvoor nodig?
 - Wat ga ik daaraan doen?
- Hoe wil ik dat mijn seksleven is vanaf volgend jaar?
 - Wat moet daarvoor gebeuren?
 - Hoe kan en ga ik daar mijn bijdrage aan leveren?
- Wat voor werk wil ik volgend jaar doen?
 - Hoe ga ik ervoor zorgen dat ik het werk ga doen wat en zoals ik het graag wil doen?
 - Wat heb ik daarvoor nodig?
 - Hoe ga ik dat voor elkaar krijgen?

Heel veel plezier met deze introspectieve reis en het uitwisselen ervan met je lief en mogelijk met je vrienden.

Hele warme groet,

Arjen Luijendijk
Burn-out specialist

030-7555377
mail@arjenluijendijk.nl

