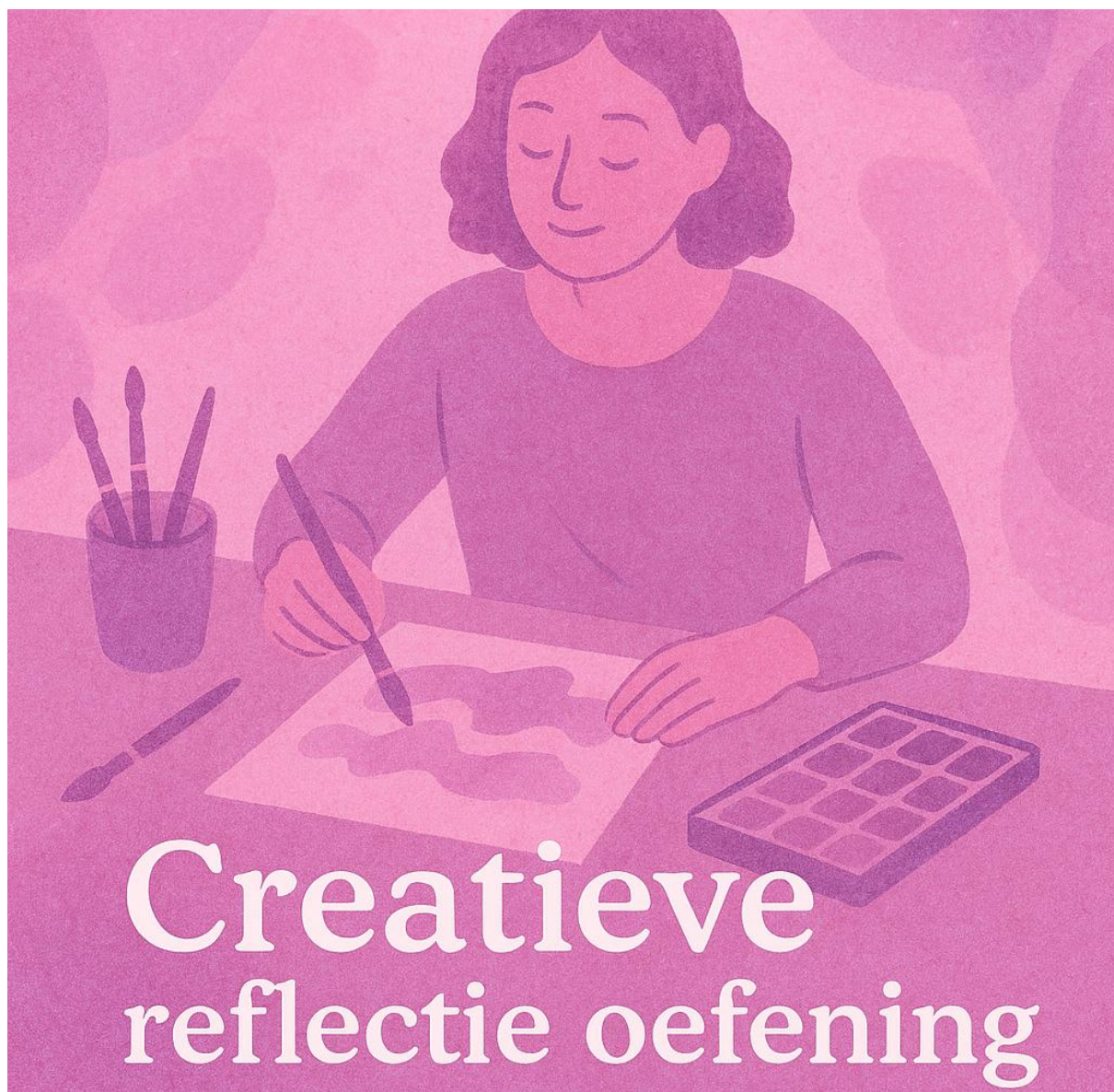




Terugkijken op 2025 – met zachtheid en helderheid

Creatieve Reflectie-oefening

Terugkijken op 2025 – Met zachtheid en helderheid

Deze oefening helpt je om met zachtheid en helderheid terug te kijken op het voorbije jaar. Neem 10 à 15 minuten de tijd, zet een rustig muziekje op en zorg dat je pen, papier en eventueel kleurpotloden bij de hand hebt.

Stap 1 – Adem en land

Sluit je ogen even en adem drie keer diep in en uit. Voel je voeten stevig op de grond, voel je lichaam en de ruimte om je heen. Laat alles wat ‘moet’ even los – dit moment is helemaal voor jou.

Stap 2 – Het blad in drie delen

Neem een leeg blad papier en verdeel dit in drie grote vakken. Geef elk vak een eigen titel:

- Wat liet ik los in 2025?
- Wat gaf mij energie?
- Wat wil ik meenemen naar 2026?

Stap 3 – Vul de vakken met woorden of kleine tekeningen

Gebruik woorden, symbolen, vormen of kleine schetsen. Laat je leiden door je gevoel; alles mag intuïtief en spontaan. Je hoeft niet mooi te tekenen of perfect te schrijven – het gaat erom wat voor jou betekenisvol is.



Stap 4 – Bekijk je blad vanop afstand

Leg je blad even voor je neer en neem wat afstand. Vraag jezelf af:

- Wat valt je op?
- Waar wil ik meer van in 2026?

Stap 5 – Een kleine intentie voor 2026

Sluit af door één zin of woord te schrijven dat je meeneemt naar het nieuwe jaar.

Bijvoorbeeld: Vrijheid – Meer plezier – Zorgeloos. Schrijf dit groot neer, hang het ergens op, of geef het een plek in je agenda voor 2026.

Creatief groeien doe je samen.

Ook in 2026 kan je weer bij ons terecht!

Binnenkort vind je alle activiteiten terug in onze online agenda.

Hiervoor houd je best je mailbox in de gaten.

Elke maandag ontvang je het laatste nieuws en interessante weetjes en tips in je mailbox.

Ik wens je veel creativiteit toe, ook voor 2025.



Donna Hoogstraaten - www.vrouwenmetpit.com