



Eindejaarsreflectie-gids

SAMEN NAAR EEN 2026 WAARIN GELUK EN MENTALE RUST OP 1 STAAN



Een Nieuw Jaar, Een Nieuwe Jij? Neen, wij gaan voor “Een jij die eindelijk voor innerlijke rust kiest”.

Terwijl we ons voorbereiden op 2026, is het een uitgelezen moment om stil te staan bij het afgelopen jaar en vooruit te kijken naar wat komen gaat. In de hectiek van het dagelijks leven vergeten we vaak het **belang van rust en reflectie**. Reflectie is meer dan alleen terugkijken; het is een **krachtig instrument** voor persoonlijke groei, mentale gezondheid en het creëren van een leven dat in lijn is met je eigen verlangens, waarden en doelen.

In deze gids nemen we je mee op een reis van zelfontdekking. We bieden je reflectiemomenten, -vragen en concrete voorbeelden om je te helpen:

- ☐ **Inzicht te krijgen** in je ervaringen.
- ☐ **Dankbaarheid te cultiveren** voor wat je hebt bereikt.
- ☐ **Lessen te trekken** uit uitdagingen.
- ☐ **Doelen te stellen** die je echt inspireren.
- ☐ **Je mentale gezondheid te versterken**.

Neem de tijd, wees eerlijk tegen jezelf en laat deze reflectie je kompas zijn voor een gezond en vervullend 2026.

Waarom Reflectie Belangrijk is

Reflectie is essentieel voor **mentaal welzijn** omdat het ons in staat stelt om:

- ☐ **Bewust te worden** van onze gedachten, gevoelens en gedragingen.
- ☐ **Patronen te herkennen** die ons vooruithelpen of net tegenwerken.
- ☐ **Meer compassie te ontwikkelen** voor onszelf en anderen.
- ☐ **Onze veerkracht te vergroten** in tijden van stress.
- ☐ **Meer voldoening, balans en innerlijke rust te ervaren** in ons leven.

Door regelmatig te reflecteren, creëer je een moment van **stilte en helderheid** in de chaos van het moderne leven. Het is een investering in jezelf die je de rest van het jaar ten goede zal komen.

Reflectiemomenten: Wanneer en Waar

Reflectie hoeft geen lange, ingewikkelde sessie te zijn. Je kunt **kleine reflectiemomenten** in je dag inbouwen. Hier zijn enkele voorbeelden:

Ochtendroutine: Neem 5 tot 10 minuten de tijd om je intenties voor de dag te bepalen. Stel jezelf vragen zoals: *Wat wil ik vandaag bereiken? Welke energie wil ik uitstralen? Welke uitdagingen kan ik met openheid tegemoet treden?* Begin eventueel met een korte ademhalingsoefening of meditatie om je focus te versterken.

Na een belangrijke gebeurtenis: Reflecteer bewust over wat er goed ging en wat er beter had gekund. Vraag jezelf af: *Wat heb ik geleerd? Hoe kan ik dit in de toekomst toepassen?* Schrijf het op, zodat je inzicht groeit en je persoonlijke ontwikkeling zichtbaar wordt.

Voor het slapengaan: Neem een moment om de dag te overzien en noteer minstens drie dingen waar je dankbaar voor bent. Reflecteer ook op wat je vandaag hebt geleerd, welke momenten vreugde gaven, en hoe je morgen kleine verbeteringen kunt doorvoeren. Eventueel kun je een korte ontspannings-, meditatie- of ademhalingsoefening doen om je gedachten los te laten voor een rustige nacht.

Wandelingen in de natuur: Gebruik de rust van de omgeving om na te denken over je leven en te luisteren naar je innerlijke kompas. Zet je GSM en andere afleidingen uit. Observeer je omgeving met aandacht en merk op hoe je je voelt. Vraag jezelf af: *Wat heeft prioriteit in mijn leven? Welke keuzes maken mij echt gelukkig?*

Creatieve activiteiten: Schilderen, schrijven, muziek maken of andere creatieve bezigheden helpen je gedachten en gevoelens te uiten. Het is een manier om contact te maken met je intuïtie en je innerlijke kompas, los van logica en ratio. Laat het resultaat niet belangrijk zijn; focus op het proces en wat het in jou losmaakt.

Dagelijkse check-in: Stel meerdere keren per dag korte reflectievragen aan jezelf, zoals: *Hoe voel ik me nu? Waar besteed ik mijn energie aan? Is dit in lijn met mijn intenties?*

Mindfulness-momenten: Zelfs 1–2 minuten bewust ademhalen of observeren wat er om je heen gebeurt kan je helpen terug te keren naar het huidige moment.

Dankbaarheidsdagboek: Naast je avondreflectie kun je elke week een overzicht maken van kleine en grote dingen waar je dankbaar voor bent. Dit versterkt je veerkracht en positiviteit.

Visualisatie: Neem af en toe een moment om te visualiseren wat je wilt bereiken of hoe je wilt groeien. Dit versterkt je focus en intentie.

Reflectie met anderen: Praat af en toe met iemand die je vertrouwt over je ervaringen, inzichten en gevoelens. Dit kan nieuwe perspectieven bieden en je helpen groeien.

Concrete voorbeelden

- ☐ Na een presentatie op het werk: Wat ging goed? Wat kan ik de volgende keer anders doen?

- ☐ Na een gesprek met een vriend: Hoe voelde ik me tijdens en na het gesprek? Wat heb ik geleerd?
- ☐ Aan het einde van de week: Wat waren de hoogte- en dieptepunten? Wat neem ik mee naar de volgende week?

Zoek de momenten en plekken die voor jou werken. Het belangrijkste is dat je een **regelmatige gewoonte** van reflectie creëert.

Reflectievragen voor 2026

Gebruik deze vragen als leidraad voor je reflectie. Beantwoord ze eerlijk en zonder oordeel.

Terugblik op 2025

Wat waren de **belangrijkste gebeurtenissen** van het afgelopen jaar?

	
	
	
	
	

Waar ben je het **meest trots** op?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes arranged vertically. To the right of these holes, there are five horizontal lines, each corresponding to one of the punch holes, providing space for writing.

Wat waren de **grootste uitdagingen** en wat heb je ervan geleerd?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes arranged vertically. To the right of these holes, there are five horizontal lines, each corresponding to one of the punch holes, providing space for writing.

Welke **lessen** heb je geleerd die je mee wilt nemen naar de toekomst?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes. To the right of each hole is a horizontal line for writing, totaling five lines.

Waar ben je **dankbaar** voor?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes. To the right of each hole is a horizontal line for writing, totaling five lines.

Vooruitblik op 2026

Wat zijn je **doelen** voor het nieuwe jaar (persoonlijk, professioneel, relationeel, etc.)?

A yellow sticky note with rounded corners and five circular punch holes along the left edge. To the right of the punch holes are five horizontal lines for writing.

Wat zijn je **prioriteiten**?

A yellow sticky note with rounded corners and five circular punch holes along the left edge. To the right of the punch holes are five horizontal lines for writing.

Welke **nieuwe vaardigheden** wil je leren?

A yellow sticky note with rounded corners and five punch holes on the left side. To the right of the punch holes are five horizontal lines for writing.

Hoe wil je je **mentale gezondheid** verbeteren?

A yellow sticky note with rounded corners and five punch holes on the left side. To the right of the punch holes are five horizontal lines for writing.

Wat zijn de **kleine stappen** die je kunt zetten om je doelen te bereiken?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes arranged vertically. To the right of these holes are five horizontal lines, each corresponding to one of the punch holes, intended for writing.

Hoe wil je **meer vreugde en voldoening** in je leven brengen?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes arranged vertically. To the right of these holes are five horizontal lines, each corresponding to one of the punch holes, intended for writing.

Welke **gewoontes** wil je ontwikkelen of veranderen?

	
	
	
	
	

Tips voor een Diepgaande Reflectie

- ☐ **Wees eerlijk tegen jezelf:** Vermijd zelfcensuur en sta jezelf toe om je ware gevoelens te uiten.
- ☐ **Creëer een rustige omgeving:** Zoek een plek waar je niet gestoord wordt.
- ☐ **Wees specifiek:** Probeer concrete voorbeelden te geven in plaats van vage generalisaties.
- ☐ **Oordeel niet:** Sta jezelf toe om je ervaringen te observeren zonder ze te veroordelen.
- ☐ **Focus op de positieve aspecten:** Probeer ook de goede dingen te zien, zelfs in moeilijke situaties.
- ☐ **Gebruik verschillende reflectiemethoden:** Experimenteer met schrijven, mediteren, visualiseren of praten met een vertrouwde vriend of therapeut.
- ☐ **Wees geduldig:** Reflectie is een proces dat tijd kost. Verwacht niet dat je alle antwoorden meteen hebt.

Extra reflectie vragen

Hier zijn nog een paar extra reflectievragen om over na te denken

Welke mensen hebben een positieve invloed op mijn leven?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes arranged vertically. To the right of these holes, there are five horizontal lines, each corresponding to one of the punch holes, providing space for writing.

Welke activiteiten geven mij energie?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes arranged vertically. To the right of these holes, there are five horizontal lines, each corresponding to one of the punch holes, providing space for writing.

Wat zijn mijn sterke en zwakke punten?

A yellow sticky note with rounded corners and five circular punch holes along the left edge. To the right of the punch holes are five horizontal lines for writing.

Wat zijn mijn waarden? Leef ik volgens mijn waarden momenteel?

A yellow sticky note with rounded corners and five circular punch holes along the left edge. To the right of the punch holes are five horizontal lines for writing.

Wat is mijn passie / Wat wil ik bijdragen aan de wereld?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes arranged vertically. To the right of these holes, there are five horizontal lines for writing, each corresponding to one of the punch holes.

Hoe kan ik meer in het moment gaan leven in plaats van in mijn hoofd?

A yellow notepad with rounded corners. On the left side, there are five white circular punch holes arranged vertically. To the right of these holes, there are five horizontal lines for writing, each corresponding to one of the punch holes.

Hoe kan ik beter voor mezelf gaan zorgen?

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Volgende Stappen

Reflectie is een **doorlopend proces**. Blijf regelmatig reflecteren, ook na 2026. Gebruik de inzichten die je hebt opgedaan om je leven te verbeteren en je doelen te bereiken. Wees **lief voor jezelf** en onthoud dat groei tijd kost. Mocht je behoefte hebben aan extra ondersteuning, aarzel dan niet om **professionele hulp** te zoeken, dit kan via info@praktijk-sanar.be, via 0493555714 of via DM op Instagram [@praktijk.sanar](https://www.instagram.com/praktijk.sanar)

Voor meer **tips, tricks en inzichten** omtrent **mentale gezondheid**: beluister **gratis** onze **podcast Binnenwaarts** op Spotify. Je kan onderstaande code scannen om meteen bij de podcast terecht te komen:



Veel luisterplezier!

Ik wens je een gezond, gelukkig en vervullend 2026!

Liefs, Céline

Disclaimer: Dit document is bedoeld voor informatieve doeleinden en is geen vervanging voor professioneel psychologisch advies of therapie.