

5 krachtige vragen om jezelf elke avond te stellen

1. Wat was het beste moment van deze dag?

Wat maakte me trots, gelukkig of dankbaar? Wat maakte me vrolijk of wat gaf me een gevoel van 'yes, dit heb ik goed gedaan'? Herbeleef heel even dat moment.

2. Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat kan ik beter doen? Welke lessen kan ik trekken uit de ervaringen van vandaag? Hoe had ik een situatie of gesprek beter kunnen aanpakken? Denk aan manieren om te verbeteren in de toekomst.

3. Met wie heb ik vandaag een connectie gemaakt?

Wie zijn vandaag de belangrijkste mensen voor jou geweest en wat doe je voor hen? Heb je hen laten merken dat je hen graag hebt? Of wat zou je morgen kunnen doen om hen te helpen of blij te maken?

4. Wat is het belangrijkste dat ik morgen wil bereiken?

Welk éne ding kan morgen het grootste verschil maken? Kan je deze taak zo vroeg mogelijk in je dag doen?

5. Hoe ga ik mezelf morgen uitdagen?

Wat voor nieuws kan je morgen uitproberen? Wat kan jij morgen leren?

Succes!

Wim Annerel

www.wimannerel.be