Wat laat je achter – wat neem je mee?

Het voorbije jaar zit erop, een nieuw jaar staat voor de deur. Neem even tijd om het jaar bewust af te sluiten, en geef jezelf de gepaste energie om het nieuwe jaar te beginnen.
Laat los wat was en kijk het volgend jaar tegemoet met een open blik en vertrouwen.
Vier wat jij goed deed en sta stil bij wat je moeilijk vond. Maak daarna je manifest voor 2026.

Wat er ook gebeurd is, er zijn altijd dingen waarvoor je jezelf erkentelijk kan zijn. Wat waardeer je van JEZELF het voorbije jaar?

Wat heb je gecreëerd?

Welke uitdagingen ben je (moedig) aangegaan?

Welke moedige keuzes heb je gemaakt? Welke goede beslissingen heb je genomen?

Waarmee maakte je anderen blij?

Welke beloften heb je gehouden?

Waar ben je trots op?



Waar ben je dankbaar voor?

Wat was moeilijker het voorbije jaar?

Wat was teleurstellend?

Wat was beangstigend?

Wat was moeilijk?

Wat kan je jezelf vergeven?

Wat wil je achterlaten? *Knip uit, gooi bij het oud papier of verbrand.*



Wat wil je nog meer benoemen om het jaar als volledig afgesloten te beschouwen?

Welke inzichten verwierf je dit jaar? Wat heb je (bij)geleerd?



Zeg innerlijk voor jezelf, of luidop:
"Ik voleindigde het jaar 2025, en verklaar mijn jaar hierbij als afgesloten."

Hoe voel je je nu? Als het nog niet helemaal juist voelt, is er misschien nog één ding dat je wil zeggen.

Manifest 2026

Geef je leven zelf vorm.

De volgende stap is je mindset bepalen voor het volgende jaar.

Wat wil je anders volgend jaar?

Waar kijk je naar uit?

Is er een vraag waar jij in 2026 jouw eigen antwoord op wil vinden?

Wat is je intentie of thema voor 2026? Blijheid, mildheid, vrijheid, zelfzorg, …
Kies een woord dat een positieve klank of kleur heeft, dat voor jou rijk is, dat voor jou resoneert met de tocht die je op het punt staat te maken.

Zeg het luidop voor jezelf:

"Dit is mijn jaar van

…… ."

Kies een symbool, spreuk, foto,
tekening, bloem of plant
die visualiseert
wat jouw mindset wordt
voor 2026,
en zet die op een voor jou zichtbare
plaats in je huis,
op je bureau(blad),
of op je smartphone.



Vier je manifest, je verklaring, je oorkonde voor 2026 met iets waar jij van geniet: lekker eten, een glas, een wandeling, een boeket bloemen.