



# 25 REFLECTIEVRAGEN VOOR EEN NIEUW BEGIN

EEN GESCHENK VOOR JOUW PERSOONLIJKE  
GROEI EN ONTWIKKELING

Samengesteld door Jeannette van Kuik  
[www.jeannettevankuik.nl](http://www.jeannettevankuik.nl)  
[www.acacia-coach-academie.nl](http://www.acacia-coach-academie.nl)



Welkom bij deze reis van zelfreflectie

Deze collectie van 25 zorgvuldig samengestelde vragen nodigt je uit om stil te staan bij belangrijke thema's in je leven. Ze zijn bedoeld om je te inspireren, aan het denken te zetten en je te helpen bij het vormgeven van jouw pad naar persoonlijke groei.

---

Hoe gebruik je deze vragen?

- Neem de tijd om elke vraag rustig te overwegen
- Schrijf je antwoorden op in een journal
- Deel ze met een vertrouwd persoon
- Gebruik ze als meditatie- of contemplatiepunten
- Kom er regelmatig op terug om je groei te volgen



1.

Je begint aan een nieuw hoofdstuk.  
Wat maakt dit nieuwe hoofdstuk voor jou  
betekenisvol?

2.

Als je jezelf een brief zou schrijven die je over één  
jaar mag openen, welke hoop en dromen zou je  
daarin beschrijven?

3.

Welke patronen of gewoontes uit je verleden zijn  
toe aan vernieuwing, en waarom juist deze?

4.

Wanneer voel je je het meest in harmonie met  
jezelf en je levenspad?

5.

Welke oude wond vraagt op dit moment om je  
aandacht en verzorging?



6.

Als je één ding zou kunnen helen uit je verleden, wat zou dat zijn en hoe zou dat je toekomst veranderen?

7.

Welke drie waarden wil je dit jaar centraal stellen in het komende jaar, en waarom deze?

8.

Op welke momenten ervaar je de diepste vorm van zingeving in je leven?

9.

Welke droom heb je losgelaten die misschien toch om heroverweging vraagt?

10.

Waar wil jij komend jaar aandacht aan geven als je denkt aan heling?



11.

Welke stap richting persoonlijke groei vind je het spannendst om te zetten?

12.

Als je terugkijkt over vijf jaar, wat hoop je dan dat je tegen jezelf kunt zeggen?

13.

Welke rol speelt vergeving in jouw proces van heling en groei?

14.

Wat zou je leven meer betekenis geven op dit moment?

15.

Welke nieuwe gewoonte zou je leven positief kunnen veranderen?



16.

Wat heb je nodig om je hart meer te kunnen openen voor nieuwe mogelijkheden?

17.

Welke levenslessen uit het verleden helpen je bij het maken van nieuwe keuzes?

18.

Hoe zou je 'succes' willen herdefiniëren voor jezelf dit jaar?

19.

Welke relatie in je leven vraagt om heling of vernieuwing?

20.

Wat geeft je hoop als je aan de toekomst denkt?



21.

Welke vorm van zelfzorg zou je dit jaar meer aandacht willen geven?

22.

Wat betekent 'een nieuw begin' voor jou op emotioneel niveau?

23.

Welke wijsheid zou je willen doorgeven aan je jongere zelf?

24.

Hoe zou je meer authenticiteit kunnen brengen in je dagelijks leven?

25.

Welke droom of wens heb je nog niet hardop durven uitspreken?



# JOUW ACTIEPLAN VOOR EEN NIEUW BEGIN

NA HET OVERDENKEN VAN  
DEZE VRAGEN, IS HET TIJD  
VOOR CONCRETE ACTIE

Samengesteld door Jeannette van Kuik  
[www.jeannettevankuik.nl](http://www.jeannettevankuik.nl)  
[www.acacia-coach-academie.nl](http://www.acacia-coach-academie.nl)





1. Schrijf je drie belangrijkste voornemens op voor  
jouw nieuwe begin:

Voornemen 1:



Voornemen 2:



Voornemen 3:



2. Reflecteer op mogelijke obstakels:

Welke blokkades ervaar je nog?

Wat vraagt nog om heling?

Welke oude patronen wil je transformeren?



3. Maak je actieplan concreet:  
Welke eerste stap zet je deze week?  
Welke stappen volgen daarna?  
Wanneer doe je wat?



4. Kies je support-partner:

Met wie ga je je voornemens delen?  
Hoe kan deze persoon je ondersteunen?  
Op welke momenten check je in?



5. Dankbaarheid tonen:

Bedenk een passende tegenprestatie voor je  
support-partner.

Wat zou voor hen waardevol zijn?  
Hoe kun jij iets betekenen in hun groeiproces?



## Tot slot

Deze vragen zijn bedoeld om je te ondersteunen bij je persoonlijke groei en ontwikkeling. Neem de tijd om ze te overdenken en kom er regelmatig op terug. Elk moment is een kans voor een nieuw begin.

En wil je hierbij wat ondersteuning? Neem dan contact met mij op.

© 2024 Jeannette van Kuik

Deze reflectievragen zijn een gratis geschenk. Delen wordt aangemoedigd, met behoud van naamsvermelding.



Voor meer inspiratie en begeleiding bij je persoonlijke groei:

Website: [www.jeannettevankuik.nl](http://www.jeannettevankuik.nl)

Coaching Opleiding: [www.acacia-coach-academie.nl](http://www.acacia-coach-academie.nl)