

## Reflectie

Het is nuttig en waardevol om regelmatig een time-out voor reflectie te nemen, weg van onze drukke levensstijl. Reflectie geeft je een kans om jouw leven en jezelf te evalueren. Vind een rustig plaats, een die vrij is van afleiding en waar het stil is, zodat je over jezelf en je leven kunt reflecteren. Gedurende deze reflectietijd stel je jezelf enkele belangrijke vragen en wacht je op je innerlijke gids om je van antwoorden te voorzien.

Hieronder vind je enkele suggesties.

Wat doe ik in mijn leven dat mij goed dient dat ik moet voortzetten met te doen?

Welke gebieden in mijn leven en mezelf kan ik verbeteren en hoe kan ik het verbeteren?

Wat heb ik nodig om los te laten zodat ik meer kan ervaren van wat ik in mijn leven wil?

Welke patronen van gedachten en gedrag heb ik nodig om te veranderen en hoe ga ik dat doen?

Wat ben ik aan het leren en hoe kan ik het geleerde toepassen om betere resultaten in mijn leven te bekomen?

Welke specifieke acties moet ik nemen om in mijn leven gelukkiger worden?

Hoe kan ik meer plezier ervaren in mijn leven?

Wat moet ik in mijn leven anders doen om de betere resultaten die ik wens te bereiken?

Door dit soort vragen te stellen, en door volledig eerlijk met jezelf te zijn, zal je antwoorden krijgen die je ondersteunen naar een leven met meer voldoening. Noteer de antwoorden die tot jou komen. Na de reflectie is het belangrijk dat je de verkregen antwoorden omzet in de nodige acties. De antwoorden die je verkregen hebt zullen jou geen voordeel bieden behalve als je ernaar handelt.

Er is geen "juist" moment om aan reflectie te doen. Regelmatig tijd uittrekken om te reflecteren is een productief iets om te doen. Het helpt je om de nodige bewustwording te krijgen en jezelf en jouw leven voortdurend te verbeteren.