

Dromen

**Mijn
intentie
voor
2023**



Mijn intenties voor 2023

Alles wat je aandacht geeft groeit.

Als jij weet wat je graag wilt geeft dat helderheid, ruimte en focus.

Daarom wil ik je uitnodigen om echt de tijd en ruimte te nemen om stil te staan bij jouw dromen en verlangens voor 2023.

Zorg dat je een fijne plek hebt waar je lekker kan schrijven en dromen over het hele nieuwe jaar dat voor je ligt.

Haal eerst maar een paar keer rustig adem zodat je met je aandacht weer bij jezelf komt.

Stel je voor dat alles mogelijk is: tijd, geld, energie is geen bezwaar. Hoe zou je dan willen dat jouw 2023 eruit ziet?

Welke inzichten uit de reflectie van 2022 zijn belangrijk voor je dromen voor 2023?

- Wat zijn inzichten die je meeneemt uit 2022?
- Wat is dan echt belangrijk in 2023?
- Waar wil je meer van in 2023?
- Waar ga je echt mee stoppen in 2023?

Als je vooruit kijkt naar 2023

- Waar kijk je enorm naar uit in 2023?
- Wat wil je beleven in 2023?
- Welk verlangen ga je in 2023 eindelijk eens serieus nemen?

Hoe wil jij je voelen in 2023?

Hoe kun je de levensgenieter in jou in 2023 de ruimte geven?

Noteer de 6 levensterreinen: ik, thuis, werk/bedrijf/ gezondheid, relaties, financieel.

Ik

- Dit is belangrijk en waardevol voor mij...
- Hoe ik daar in 2023 vorm aan wil geven is...

Thuis

- Dit is belangrijk en waardevol voor mij...
- Hoe ik daar in 2023 vorm aan wil geven is...

Werk/bedrijf

- Dit is belangrijk en waardevol voor mij...
- Hoe ik daar in 2023 vorm aan wil geven is...

Gezondheid

- Dit is belangrijk en waardevol voor mij...
- Hoe ik daar in 2023 vorm aan wil geven is...

Relaties

- Dit is belangrijk en waardevol voor mij...
- Hoe ik daar in 2023 vorm aan wil geven is...

Financieel

- Dit is belangrijk en waardevol voor mij...
- Hoe ik daar in 2023 vorm aan wil geven is...

Hoe kun je de levensgenieter in jou in 2023 de ruimte geven?

Jouw wensenlijstje voor 2023

Pak pen en papier en maak jouw eigen 100-wensenlijst voor 2023.

Dit is dus geen to-dolijst die afgewerkt hoeft te worden, maar een lijstje met wensen, verlangens en dromen van de dingen die jij in 2023 de ruimte wilt geven.

Maak het klein. Welk (kinder)boek wil je nog een keer (her)lezen? Welke film wil je nog een keer opnieuw bekijken. Welk recept wil je nog een keer maken. Welke voorstelling zou je nog een keer willen zien. Met wie zou je nog een keer af willen spreken om een mooi gesprek te voeren. Wie zou je nog een handgeschreven brief willen sturen. Welke creatieve workshop zou je nog een keer willen volgen. Welk klompenpad zou je nog een keer willen lopen. Misschien wil je wel een keer een week alleen op reis.

Het is jouw wensenlijstje gekoppeld aan wat je zou willen doen, zien, beleven en wie je wilt zijn als alles mogelijk zou zijn.



Als je terugkijkt naar wat je hebt opgeschreven.

Wat vertellen deze antwoorden jou?

Wat is de winst die je het gaat opleveren als je je dromen in 2023 gaat laten uitkomen?

Waar zou je wel wat hulp bij kunnen gebruiken in 2023?

Je moet het zelf doen, je hoeft het niet alleen te doen. Als je grote dromen hebt vraagt het dat je stappen zet en daar is lef en moed voor nodig. Op welke gebieden kun je wel wat hulp gebruiken en wie zou je daarbij kunnen helpen?

Hoe wil je eind 2023 terugkijken?

Stel je voor dat je eind 2023 bij een knisperend vuurtje zit met een brief die je aan jezelf geschreven hebt: wat heb je allemaal gezien, gedaan en beleefd? Schrijf deze brief aan jezelf.

Visionboard

Je kan je dromen ook visueel maken. Neem een vel papier of stuk karton, pak een stapeltje tijdschriften of zoek afbeeldingen online die je blij maken of een fijn gevoel geven. Knip, scheur, print ze uit en hang deze op een plek neer die je regelmatig ziet en kijk er regelmatig naar.

Wat is je jaarwoord voor 2023?

Je hebt stilgestaan bij je dromen en intenties voor 2023.

Haal een paar keer rustig adem en sluit je ogen.

Richt je aandacht naar binnen en stel jezelf de vraag: wat is mijn jaarwoord voor 2023?

Een jaarwoord kan helpend zijn om je op dagelijkse basis te verbinden met je intenties voor 2023 en hoe je je wilt voelen.

**Stilstaan bij je intenties en dromen voor 2023
geeft je helderheid en focus.**

**Pak je aantekeningen er regelmatig even bij om te kijken
of je nog trouw bent aan de dingen die voor jou belangrijk zijn
in je leven en werk.**

Kun je wel wat hulp gebruiken? Weet dat we je graag helpen.

Stuur dan even een mailtje naar info@aikeborghuis.nl

