

Start vandaag nog MET REFLECTEREN

1

Kies jouw moment

Denk na over een moment waarop je wilt en vooral ook kunt reflecteren. Wanneer heb je dus tijd óf ben je bereid om tijd te maken? Leg vervolgens dat moment écht vast.

Zet hierna een wekkertje voor dit moment. Want het begint met telkens dat momentje pakken en dat je even stilstaat. Oefen hiermee en maak er zo dus een gewoonte van.

2

Een vragenlijstje

Denk na over een aantal (vaste) vragen die je jezelf kan stellen op het moment dat je gaat reflecteren. Of gebruik de vragen die we hebben gedeeld in de video's.

Een vragenlijstje helpt je om een gewoonte van het reflecteren te maken. Ook maakt dit het makkelijker om je vooruitgang (óf je stilstand) te herkennen. Onthoud daarnaast dat je altijd je vragenlijstje kan aanpassen. Gewoon starten dus.

3

Werk het uit

Heb je wel eens geprobeerd al je gedachten te onthouden? Dat is onmogelijk. Daarom is het verstandig om dingen op te schrijven of op een andere manier vast te leggen.

Denk dus na over hoe je alle informatie uit je reflectiemoment gaat vastleggen. Koop bijvoorbeeld een notitieboekje, een dictafoon of leg het op een andere manier vast. Wat je ook kiest, zorg dat je in ieder geval altijd je nieuwe acties vastlegt.

4

Doe het samen

Welke mensen heb je om je heen die jou een spiegel durven voor te houden? Mensen die je dus de waarheid durven te zeggen en positief-kritisch op je durven te zijn.

Dit zijn mensen die je goed kunnen helpen bij het reflecteren. Betrek hen dus eens erbij en vraag of ze je lijstje met je door willen werken. Laat ze vooral doorvragen en vraag of ze je écht even willen uitdagen. Dit levert je altijd nieuwe inzichten op.



YOUNGUP

Ontwikkeling door doen