



MIJN JAAR VAN *Groei*



52 weken dicht bij jezelf

Een **werkboek** voor:
Overleven, Voelen,
Groeien & Leven.

Voelen, Reflecteren, Groeien en Leven.



Liefs Marleen



WELKOM

52 weken dichterbij jezelf.

Wanneer heb jij voor het laatst écht even stilgestaan bij jezelf?
Niet bij wat er vandaag nog moet.
Niet bij wat anderen van je nodig hebben.
Maar bij **jou**.

Bij wat je voelt.
Wat je bezighoudt.
Waar je naar verlangt.
Wat je energie kost én waar je juist blij van wordt.

We zijn vaak zo druk met alles om ons heen, dat we vergeten om af en toe bij onszelf in te checken.

En precies daarvoor is dit werkboek gemaakt.

52 weken lang neem je iedere week een klein moment voor jezelf.
Niet om alles op te lossen of om een betere versie van jezelf te worden, maar om jezelf steeds een beetje beter te leren kennen.

Sommige vragen zullen je raken.
Andere laten je misschien glimlachen.
En soms weet je het antwoord gewoon even niet.

Ook dat mag.

Na 52 weken heb je niet alleen 52 vragen beantwoord.

Je hebt **52 keer tijd voor jezelf gemaakt**.

En misschien brengt dat je steeds een beetje dichterbij wie jij bent.

Liefs Marleen

Wacht niet op het perfecte moment om te leven.
Vergeet tussen alles wat moet niet te genieten van wat er nu al is.



WAAROM JOY OF CARE?

Joy of Care is ontstaan vanuit één simpele gedachte:

Waarom zorgen we vaak pas voor onze mentale gezondheid als het niet meer gaat?

We zorgen voor ons lichaam.

We proberen gezond te eten, te bewegen en voldoende rust te nemen. Maar hoe vaak vragen we onszelf eigenlijk af:

Hoe gaat het écht met mij?

Met Joy of Care wil ik mentale gezondheid een vanzelfsprekend onderdeel maken van ons dagelijks leven. Niet alleen wanneer het moeilijk is.

Juist ook daarvoor.

Ik geloof dat even stilstaan bij wat je voelt, wat je nodig hebt en wat jou gelukkig maakt en al een verschil kan maken.

Daarom maakte ik deze reflectiekaarten en dit werkboek.

Niet om je te vertellen hoe je moet leven.

Niet om alles wat moeilijk is op te lossen.

Maar om je 52 momenten te geven waarop het even over jou mag gaan.

Mijn missie

Mentale gezondheid net zo vanzelfsprekend maken als fysieke gezondheid.

Een wereld waarin we niet wachten tot iemand vastloopt om te vragen hoe het gaat, maar waarin stilstaan bij jezelf net zo normaal wordt als zorgen voor je lichaam.

En als dit werkboek jou helpt om af en toe nét iets beter naar jezelf te luisteren, dan is Joy of Care voor mij alweer een stukje dichterbij die missie. ❤️

Liefs Marleen



Wacht niet op het perfecte moment om te leven.
Vergeet tussen alles wat moet niet te genieten van wat er nu al is.



HOE GEBRUIK JE DIT WERKBOEK?

Dit werkboek hoort bij de 52 reflectiekaarten van Joy of Care.

Iedere week kies je één kaart. De vraag op deze kaart neem je mee in je week. Zoek vervolgens de bijbehorende pagina in dit werkboek op.

Op iedere pagina vind je vier onderdelen:

Jouw moment

Sta stil bij de vraag en schrijf op wat als eerste bij je opkomt.

Verdiepen

Kijk iets verder naar wat jouw antwoord je over jezelf vertelt.

Mijn Joy moment

Een kleine opdracht om die week niet alleen na te denken, maar ook iets te ervaren of te doen.

Dit neem ik mee

Aan het einde van de week kijk je terug.
Wat heb je ontdekt en wat wil je meenemen?

De kaarten bestaan uit vier thema's:



Overleven — wat zwaar voelt en energie vraagt



Voelen — wat er vanbinnen gebeurt



Groeien — wat je leert en waarin je wilt groeien



Leven — wat je energie, betekenis en plezier geeft

Er is geen goed of fout.

Neem de tijd die jij nodig hebt, wees eerlijk naar jezelf en vul alleen in wat voor jou goed voelt.

Dit is jouw moment. Jouw week. Jouw verhaal. 

Liefs
Marleen





WAAR STA IK NU?

Voordat je begint...

Neem even een moment voor jezelf.

Niet om te bedenken waar je over een jaar móét staan, maar om stil te staan bij waar je **nu** bent.

Hoe gaat het met je?

Wat speelt er in je leven?

Wat gaat goed en waar zou je misschien wat meer aandacht aan willen geven?

Schrijf op wat er als eerste bij je opkomt.

Je hoeft het niet mooier te maken dan het is.

① Hoe gaat het écht met mij op dit moment?

② Wat vraagt op dit moment de meeste aandacht in mijn leven?

③ Waar zou ik het komende jaar meer ruimte voor willen maken?

Bewaar je antwoorden zoals ze zijn.

Over 52 weken kijken we samen nog eens terug naar waar je vandaag staat.



INHOUDSOPGAVE

<u>Omslag – Mijn jaar van Groei</u>	1	<u>Week 12 – Leven 3</u>	17	<u>Week 26 – Voelen 7</u>	33	<u>Week 41 – Overleven 11</u>	49
<u>Welkom – Joy to grow</u>	2	<u>Terugblik – Overleven</u>	18	<u>Week 27 – Groeien 7</u>	34	<u>Week 42 – Voelen 11</u>	50
<u>Waarom joy of care?</u>	3	<u>Week 13 – Overleven 4</u>	19	<u>Week 28 – Leven 7</u>	35	<u>Week 43 – Groeien 11</u>	51
<u>Hoe gebruik je dit werkboek?</u>	4	<u>Week 14 – Voelen 4</u>	20	<u>Week 29 – Overleven 8</u>	36	<u>Week 44 – Leven 11</u>	52
<u>Waar sta ik nu?</u>	5	<u>Week 15 – Groeien 4</u>	21	<u>Week 30 – Voelen 8</u>	37	<u>Week 45 – Overleven 12</u>	53
<u>Week 1 – Overleven 1</u>	6	<u>Week 16 – Leven 4</u>	22	<u>Week 31 – Groeien 8</u>	38	<u>Week 46 – Voelen 12</u>	54
<u>Week 2 – Voelen 1</u>	7	<u>Week 17 – Overleven 5</u>	23	<u>Week 32 – Leven 8</u>	39	<u>Week 47 – Groeien 12</u>	55
<u>Week 3 – Groeien 1</u>	8	<u>Week 18 – Voelen 5</u>	24	<u>Week 33 – Overleven 9</u>	40	<u>Week 48 – Leven 12</u>	56
<u>Week 4 – Leven 1</u>	9	<u>Week 19 – Groeien 5</u>	25	<u>Week 34 – Voelen 9</u>	41	<u>Week 49 – Overleven 13</u>	57
<u>Week 5 – Overleven 2</u>	10	<u>Week 20 – Leven 5</u>	26	<u>Week 35 – Groeien 9</u>	42	<u>Week 50 – Voelen 13</u>	58
<u>Week 6 – Voelen 2</u>	11	<u>Week 21 – Overleven 6</u>	27	<u>Week 36 – Leven 9</u>	43	<u>Week 51 – Groeien 13</u>	59
<u>Week 7 – Groeien 2</u>	12	<u>Week 22 – Voelen 6</u>	28	<u>Terugblik – Groeien</u>	44	<u>Week 52 – Leven 13</u>	60
<u>Week 8 – Leven 2</u>	13	<u>Week 23 – Groeien 6</u>	29	<u>Week 37 – Overleven 10</u>	45	<u>Terugblik – Leven</u>	61
<u>Week 9 – Overleven 3</u>	14	<u>Week 24 – Leven 6</u>	30	<u>Week 38 – Voelen 10</u>	46	<u>Waar sta ik nu? 52 weken later</u>	62
<u>Week 10 – Voelen 3</u>	15	<u>Terugblik – Voelen</u>	31	<u>Week 39 – Groeien 10</u>	47	<u>Afsluiting & contact Joy of Care</u>	63
<u>Week 11 – Groeien 3</u>	16	<u>Week 25 – Overleven 7</u>	32	<u>Week 40 – Leven 10</u>	48		



Wat vraagt op dit moment de meeste *energie* van mij?



JOUW MOMENT

Welke dingen vragen op dit moment (te) veel van jou?
Schrijf de eerste drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom kosten juist deze dingen je zoveel energie?
En waar merk je aan dat je energie hierdoor minder wordt?



DIT NEEM IK MEE

Waar wil je vanaf nu minder energie aan geven?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Doe deze week
bewust één ding dat
jouw batterij weer
een beetje oplaadt.



Wat houdt mij op dit moment het meeste bezig?



JOUW MOMENT

Welke dingen houden je gedachten op dit moment het meest bezig? Schrijf de eerste drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom nemen juist deze dingen zoveel ruimte in je hoofd in? En welk gevoel merk je daarbij bij jezelf?



DIT NEEM IK MEE

Wat gaf je deze week wat meer ruimte in je hoofd?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Geef jezelf deze week een moment waarop je hoofd even niets hoeft.



Wat kan ik vandaag *leren* van mijn huidige situatie?



JOUW MOMENT

Wat speelt er op dit moment in jouw leven waar je iets van zou kunnen leren? Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat laat deze situatie je zien over jezelf?
En wat zou je hiervan willen meenemen naar de toekomst?



DIT NEEM IK MEE

Welk inzicht uit deze situatie wil je meenemen?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Probeer deze week één
inzicht uit deze
situatie mee te nemen
in wat je doet.



Waar ben ik op dit moment het meest *dankbaar* voor?



JOUW MOMENT

Schrijf drie dingen op waar je vandaag dankbaar voor bent. Ze hoeven niet groot te zijn. Juist de kleine dingen tellen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom ben je juist voor deze dingen dankbaar?
Wat maken ze voor jou bijzonder?



DIT NEEM IK MEE

Wat neem je mee uit deze week?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Kies een moment, hoe klein ook, dat deze week een beetje extra geluk gaf.

.....



Welke emotie *vermijd* ik het liefst?



JOUW MOMENT

Sommige emoties voelen moeilijker dan andere.
Welke emoties probeer jij liever niet te voelen?

1

2

3



VERDIEPEN

Welke van deze emoties doet jou het meeste pijn?
En waarom denk je dat je juist deze emotie liever vermijdt?



DIT NEEM IK MEE

Wat of wie heb ik nodig als deze emotie er toch is?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Maak deze week
ruimte voor een
emotie die je liever
vermijdt en ontdek
wat deze je wil
vertellen.



Waar in mijn *lichaam* voel ik spanning, verdriet of onrust?



JOUW MOMENT

Sta even stil bij je lichaam. Waar merk je dat je spanning, verdriet of onrust vasthoudt? Schrijf drie plekken of signalen op die je bij jezelf herkent.

1

2

3



VERDIEPEN

Op welke momenten merk je deze signalen het sterkst? En wat denk je dat je lichaam je op zo'n moment probeert te vertellen?



DIT NEEM IK MEE

Welk signaal van je lichaam wil je voortaan wat serieuzer nemen?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Geef je lichaam deze week een moment van rust.



Wat houdt mij tegen om *verder* te groeien?



JOUW MOMENT

Welke dingen merk je die jezelf op dit moment tegenhouden?
Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom houden juist deze dingen je tegen?
En wat zou er mogelijk worden als ze minder in de weg zouden staan?



DIT NEEM IK MEE

Wat heb je nodig om jezelf minder te laten tegenhouden?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Probeer deze week iets
wat je spannend vindt,
maar eigenlijk wel
graag wilt.



Wanneer voel ik mezelf echt vrij?



JOUW MOMENT

Denk aan een moment waarop jij je écht vrij voelde. Waar was je? Wat deed je? En wat maakte dat je op dat moment zo vrij voelde?

1

2

3



VERDIEPEN

Wat heb jij nodig om je vrij te voelen?

En wat houdt je op dit moment tegen om dat gevoel vaker te ervaren?



DIT NEEM IK MEE

Wat heb je deze week ontdekt over wat vrijheid voor jou betekent?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....

Creëer deze week jouw eigen vrije moment.



Mijn vrije moment:

.....

.....



Welke pijnlijke herinneringen draag ik mee uit het verleden?



JOUW MOMENT

Welke herinneringen uit je verleden merk je dat je nog steeds met je meedraagt? Schrijf drie herinneringen of momenten op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt dat juist deze herinneringen je nog steeds raken? En welk gevoel komt naar boven wanneer je eraan terugdenkt?



DIT NEEM IK MEE

Wat zou je jezelf van toen vandaag willen meegeven?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Doe deze week iets waardoor je je fijn en geborgen voelt.



Welke 3 momenten waren fijn aan vandaag?



JOUW MOMENT

Sta even stil bij je dag.

Welke drie momenten voelden fijn, hoe klein ze misschien ook waren?

1

2

3



VERDIEPEN

Kies één van deze momenten. Wat maakte dit moment fijn voor jou? En wat voelde je op dat moment?



DIT NEEM IK MEE

Wat wil je vaker doen om ruimte te maken voor dit gevoel?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Doe deze week iets waar je normaal gesproken te weinig tijd voor maakt.



Waarin wil ik graag groeien?



JOUW MOMENT

Op welke gebieden zou jij jezelf graag verder willen ontwikkelen? Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom is het voor jou belangrijk om hierin te groeien?
En wat zou er voor jou veranderen als je hierin verder groeit?



DIT NEEM IK MEE

Welke groei zie je nu al bij jezelf?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Sta deze week eens stil
bij een moment
waarop je merkt dat je
hierin al gegroeid
bent.



Wanneer vergeet ik de tijd helemaal?



JOUW MOMENT

Welke dingen doe jij zo graag dat je de tijd helemaal vergeet? Schrijf er drie op. Wat ben je aan het doen? Waar ben je? En wat maakt dat je hier zo in opgaat?

1

2

3



VERDIEPEN

Wat geven deze momenten jou?
En maak je hier op dit moment genoeg ruimte voor in je leven?



DIT NEEM IK MEE

Wat merkte je toen je bewust tijd maakte voor iets waar je helemaal in opgaat?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....

Kies deze week bewust voor iets wat jou energie geeft.

.....



EVEN STILSTAAN BIJ OVERLEVEN

Je bent alweer een aantal weken onderweg.

Weken waarin je verschillende kanten van jezelf hebt mogen ontdekken. Mooie momenten, moeilijke gedachten, gevoelens, kleine stappen en misschien ook nieuwe inzichten.

Op deze pagina staan we even stil bij **Overleven**.

Bij de dingen die energie van je vragen.

Bij wat je soms liever uit de weg gaat.

Bij wat je nog met je meedraagt.

Maar óók bij wat jou helpt wanneer het moeilijk is.

Je hoeft niet overal een antwoord op te hebben.

Kijk alleen eens terug naar wat je over jezelf hebt geleerd.

EVEN TERUG KIJKEN

Wat heb ik ontdekt over wat mij veel energie kost?

Wat helpt mij wanneer het even moeilijk is?

DIT NEEM IK MEE

Wat wil ik mezelf blijven herinneren wanneer het even zwaar voelt?

Soms is overleven
niet blijven
doorgaan,
maar jezelf
toestaan om even
stil te staan.

Over welke gebeurtenis blijf ik piekeren?



JOUW MOMENT

Welke gedachten over deze gebeurtenis blijven steeds terugkomen? Schrijf drie gedachten op die vaak door je hoofd gaan.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom blijft juist deze gebeurtenis zoveel ruimte innemen in je hoofd? En is er iets wat je nu nog kunt veranderen aan wat er gebeurd is?



DIT NEEM IK MEE

Welke gedachte zou je wat vaker los willen laten?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Doe deze week iets
waardoor je even uit
je hoofd en terug in
het moment komt.



Welke emoties durf ik toe te laten en te *omarmen*?



JOUW MOMENT

Welke emoties geef je op dit moment de ruimte om er gewoon te mogen zijn? Schrijf drie emoties op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Welke van deze emoties vind je makkelijk om toe te laten en welke juist moeilijker? Wat maakt dat verschil voor jou?



DIT NEEM IK MEE

Welke emotie mag van jou wat vaker de ruimte krijgen?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Sta jezelf deze week toe om te voelen wat er is, zonder er meteen iets mee te hoeven.



Welke *stap* kan ik vandaag zetten naar mijn groei?



JOUW MOMENT

Welke kleine stappen zou je kunnen zetten om dichterbij te komen bij waar je naartoe wilt?

1

2

3



VERDIEPEN

Welke van deze stappen voelt op dit moment haalbaar?
En wat heb je nodig om deze stap ook echt te zetten?



DIT NEEM IK MEE

Wat heeft het zetten van deze kleine stap je gebracht?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Kies deze week één
kleine stap en zet hem.



Wat maakt mij gelukkig op een dieper niveau?



JOUW MOMENT

Denk eens voorbij aan spullen, prestaties en wat anderen van je verwachten. Welke drie dingen maken jou vanbinnen écht gelukkig?

1

2

3



VERDIEPEN

Wat hebben deze drie dingen met elkaar gemeen?
En hoeveel ruimte krijgen ze op dit moment in jouw leven?



DIT NEEM IK MEE

Wat heb je deze week ontdekt over wat jou écht gelukkig maakt?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Maak deze week
bewust tijd voor iets
wat jou écht gelukkig
maakt.



Wat vind ik een vervelende eigenschap van mezelf?



JOUW MOMENT

Welke eigenschappen van jezelf vind je soms lastig?
Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom vind je juist deze eigenschappen vervelend aan jezelf? En zou iemand die jou goed kent hier misschien anders naar kijken?



DIT NEEM IK MEE

Welke eigenschap van jezelf mag je misschien wat zachter bekijken?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Geef jezelf deze week één compliment dat je écht meent.



Welk gevoel zou ik vaker willen ervaren?



JOUW MOMENT

Sta even stil bij hoe je je graag wilt voelen. Meer rust, vrijheid, vertrouwen of blijdschap? Welk gevoel zou jij vaker willen ervaren?

1

2

3



VERDIEPEN

Wanneer kom ik het dichtst bij het gevoel dat ik vaker wil ervaren?



DIT NEEM IK MEE

Zoek voor jezelf een rustige plek die je dichterbij dit gevoel brengt.

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Leg deze week een moment vast dat jou een fijn gevoel geeft.



Hoe breng ik in de *praktijk* wat ik wil veranderen?



JOUW MOMENT

Welke veranderingen zou je graag terug willen zien in je dagelijks leven? Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt het soms lastig om deze veranderingen ook echt vol te houden? En wat zou jou kunnen helpen om ze onderdeel te maken van je dagelijks leven?



DIT NEEM IK MEE

Wat helpt jou om een verandering vol te houden?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Probeer deze week de stap die je hebt gezet vast te houden.



Waar wil ik *bewust* meer tijd voor vrijmaken?



JOUW MOMENT

Waar zou jij meer tijd aan willen besteden als je agenda even niet leidend was?

Schrijf drie dingen op die als eerste bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt dat je hier nu niet genoeg tijd voor vrijmaakt?
En wat zou je kunnen veranderen om hier wél meer ruimte voor te maken?



DIT NEEM IK MEE

Hoe voelde het om bewust tijd te maken voor iets wat voor jou belangrijk is?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....

Kies één ding en plan hier deze week bewust tijd voor in.

.....

.....



In welke situaties zeg je weleens 'ja', terwijl je eigenlijk liever 'nee' zou zeggen?



JOUW MOMENT

In welke situaties zeg je weleens 'ja', terwijl je eigenlijk liever 'nee' zou zeggen? Schrijf drie situaties op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt het voor jou moeilijk om op deze momenten 'nee' te zeggen? En wat zou er veranderen als je vaker naar je eigen gevoel zou luisteren?



DIT NEEM IK MEE

Welke grens wil je vanaf nu serieuzer nemen?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Zeg deze week één keer bewust 'nee' tegen iets wat niet goed voelt voor jou.



Welke gebeurtenis uit mijn verleden speelt zich nog dagelijks af in mijn hoofd?



JOUW MOMENT

Welke momenten uit je verleden komen nog regelmatig terug in je gedachten? Schrijf drie momenten of gedachten op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt dat deze gebeurtenis nog zo vaak terugkomt? En welk gevoel merk je bij jezelf wanneer je eraan terugdenkt?



DIT NEEM IK MEE

Wat heb je nodig wanneer deze herinnering weer naar boven komt?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Doe deze week iets waardoor je aandacht even helemaal bij het hier en nu is.



Van welke omgeving krijg ik positieve energie?



JOUW MOMENT

Op welke plekken of in welke omgevingen voel jij je fijn en krijg je nieuwe energie? Schrijf drie plekken of omgevingen op.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt dat je je juist in deze omgevingen zo fijn voelt?
En wat merk je aan jezelf wanneer je daar bent?



DIT NEEM IK MEE

Waar zou je vaker tijd willen doorbrengen omdat het je goed doet?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....

Zoek deze week een
plek op waar jij nieuwe
energie van krijgt.



Hoe kan ik vandaag meer in het moment leven?



JOUW MOMENT

Wanneer merk je dat je met je gedachten vooral bij gisteren of morgen bent? Schrijf drie momenten op waarop je het lastig vindt om echt in het hier en nu te zijn.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat zorgt ervoor dat je op deze momenten niet helemaal aanwezig bent? En wat zou jou kunnen helpen om vaker bewust stil te staan bij het moment?



DIT NEEM IK MEE

Wat merkte je op toen je even bewust vertraagde?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Leg deze week bewust je telefoon weg en geniet 30 minuten van wat er op dat moment is.



EVEN STILSTAAN BIJ VOELEN

Je bent alweer een aantal weken onderweg.

Weken waarin je hebt stilgestaan bij wat je voelt.

Bij emoties die fijn zijn, maar ook bij gevoelens die misschien wat moeilijker zijn om toe te laten.

Op deze pagina staan we even stil bij **Voelen**.

Bij wat je hebt gevoeld.

Bij wat je misschien beter bent gaan begrijpen.

Bij wat je nodig hebt als het even niet gaat.

En bij de momenten waarop je merkte:
dit doet mij goed.

Voelen betekent niet dat je altijd hoeft te begrijpen waarom iets je raakt.

Soms is het al genoeg om te erkennen:

dit is wat ik nu voel.

EVEN TERUG KIJKEN

Welk gevoel heb ik de afgelopen weken beter leren herkennen?

Wat heb ik ontdekt over wat mijn gevoelens mij proberen te vertellen?

DIT NEEM IK MEE

Wat wil ik mezelf meegeven op moeilijke momenten?

Alles wat je voelt,
hoeft niet
opgelost
te worden.
Soms mag het
er gewoon even
zijn.

Liefs Marleen

Wat maakt mij op dit moment *onrustig*?



JOUW MOMENT

Welke dingen zorgen er op dit moment voor dat je onrust ervaart? Schrijf drie dingen op die als eerste bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waar herken je deze onrust het sterkst aan?
En wat heb je op zo'n moment eigenlijk nodig?



DIT NEEM IK MEE

Wat helpt jou om weer wat meer rust te ervaren?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Creëer deze week
bewust één moment
waarop helemaal
niets van je hoeft.



Waar verlang ik diep van binnen naar?



JOUW MOMENT

Waar verlang je naar als je even niet nadenkt over wat haalbaar, verstandig of van je verwacht wordt?

Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom zijn juist deze verlangens belangrijk voor jou?

En welk gevoel hoop je dat ze je zouden geven?



DIT NEEM IK MEE

Wat vertelt jouw verlangen je over wat voor jou belangrijk is?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Geef deze week een klein beetje ruimte aan iets waar je naar verlangt.



Wie inspireert mij en waarom?



JOUW MOMENT

Welke mensen inspireren jou door wie ze zijn of wat ze doen?
Schrijf drie personen op die als eerste bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat bewonder je in deze personen?
En welke eigenschap of manier van leven zou je zelf wat
meer willen ontwikkelen?



DIT NEEM IK MEE

Welke eigenschap van iemand die jou inspireert zou je zelf
verder willen ontwikkelen?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Laat je deze week door
iemand inspireren en
neem daar iets kleins
van mee in je eigen
leven.



Op welke herinnering kijk ik altijd terug met een *glimlach*?



JOUW MOMENT

Denk aan een herinnering waar je meteen blij van wordt als je eraan terugdenkt. Schrijf drie dingen op die je van dit moment nog goed weet:

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt juist deze herinnering zo bijzonder voor jou?
En wat zegt dit moment over wat voor jou belangrijk is in het leven?



DIT NEEM IK MEE

Welk gevoel wil je uit deze herinnering meenemen naar het leven van nu?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....

Kijk deze week bewust terug op een herinnering die je laat glimlachen.



Welke 3 herinneringen zou ik graag opnieuw en fijner willen beleven?



JOUW MOMENT

Welke momenten uit je verleden hadden voor jou anders mogen verlopen? Schrijf drie herinneringen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat had je op deze momenten nodig gehad?

En wat had ervoor gezorgd dat je deze herinneringen anders zou hebben beleefd?



DIT NEEM IK MEE

Wat uit het verleden mag je jezelf vandaag wél geven?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Geef jezelf deze week iets wat je vroeger misschien nodig had.



Hoe kan ik *liefdevoller* voor mezelf zijn?



JOUW MOMENT

Wat betekent lief zijn voor jezelf voor jou?

Schrijf drie dingen op waarmee jij jezelf wat meer liefde kunt geven.

1

2

3



VERDIEPEN

Hoe praat je tegen jezelf wanneer iets niet lukt of wanneer je een fout maakt? En wat zou je op zo'n moment tegen iemand zeggen van wie je houdt?



DIT NEEM IK MEE

Hoe wil je voortaan tegen jezelf praten als iets even niet lukt?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Doe deze week iets
liefs voor jezelf,
gewoon omdat jij dat
verdient.



Welke gewoonte zou ik graag willen veranderen?



JOUW MOMENT

Welke gewoontes passen niet meer bij hoe jij graag wilt leven?
Schrijf drie gewoontes op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom zou je juist deze gewoonte willen veranderen?
En wat zou het je opleveren als dat lukt?



DIT NEEM IK MEE

Wat helpt jou om een nieuwe gewoonte makkelijker vol te houden?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Vervang deze week
één keer je oude
gewoonte door iets
wat beter bij je past.



Wat geeft mijn leven betekenis?



JOUW MOMENT

Welke dingen, mensen of momenten geven jouw leven betekenis? Schrijf de eerste drie dingen op die bij je opkomen. Niet te lang nadenken.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom zijn juist deze dingen zo belangrijk voor jou?
En krijgen ze op dit moment genoeg aandacht in je leven?



DIT NEEM IK MEE

Waar wil je vanaf nu bewuster ruimte voor blijven maken?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Geef deze week bewust
aandacht aan iets wat voor
jou écht belangrijk is.



Waarover voel ik mezelf schuldig?



JOUW MOMENT

Welke situaties zorgen ervoor dat je je schuldig voelt?
Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom voel je je hier schuldig over?
En leg je misschien meer verantwoordelijkheid bij jezelf dan werkelijk van jou is?



DIT NEEM IK MEE

Wat mag je van jezelf wat meer vergeven?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Spreek deze week
bewust wat
vriendelijker tegen
jezelf.



Op welke *eigenschap* van mezelf ben ik het meest trots?



JOUW MOMENT

Welke eigenschappen van jezelf waardeer je?
Schrijf drie eigenschappen op waar je trots op bent.

1

2

3



VERDIEPEN

Wanneer heeft één van deze eigenschappen je geholpen in je leven? En hoe zie je deze eigenschap terug in wie je vandaag bent?



DIT NEEM IK MEE

Waar mag je wat vaker trots op zijn bij jezelf?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....
Geef jezelf deze week een compliment waar je écht achter staat.



Waar wil ik over een *jaar* staan en hoe ga ik daar komen?



JOUW MOMENT

Als je een jaar vooruitkijkt, wat zou je dan graag anders willen zien in je leven? Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom zijn juist deze dingen belangrijk voor jou?
En wat heb je nodig om dichter bij dit toekomstbeeld te komen?



DIT NEEM IK MEE

Welke kleine stap wil je blijven zetten om dichter bij je doel te komen?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Zet deze week een
kleine stap richting
waar je over een jaar
wilt staan.



Welke stap uit mijn verleden verdient meer *waardering*?



JOUW MOMENT

Welke stappen uit je verleden hebben je gebracht waar je nu staat? Schrijf drie stappen op waar je achteraf trots op mag zijn.

1

2

3



VERDIEPEN

Welke van deze stappen heeft meer van jou gevraagd dan anderen misschien hebben gezien? En wat zegt die stap over jou?



DIT NEEM IK MEE

Welke waardering wil je jezelf vaker geven voor hoe ver je al bent gekomen?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....

Sta deze week bewust stil bij iets wat je al hebt overwonnen of bereikt. Wees er trots op.



EVEN STILSTAAN BIJ GROEIEN

Je bent alweer een aantal weken onderweg.

Weken waarin je verschillende kanten van jezelf hebt mogen ontdekken. Je hebt stilgestaan bij wat je voelt, wat je nodig hebt, wat je energie geeft en waar je naartoe wilt.

Op deze pagina staan we even stil bij **Groeien**.

Bij wat je hebt geleerd over jezelf.

Bij wat je misschien anders wilt.

Bij de kleine stappen die je kunt zetten.

En bij de mooie eigenschappen die je al bezit.

Groeien betekent niet dat je een andere versie van jezelf moet worden.

Soms betekent het juist steeds een beetje dichterbij komen bij wie je écht bent.

EVEN TERUG KIJKEN

Waar in heb ik gemerkt dat ik aan het groeien ben?

Welke verandering wil ik graag blijven meenemen?

DIT NEEM IK MEE

Wat wil ik mezelf blijven herinneren als groeien even moeilijk voelt?

Je hoeft niet in één
keer te
veranderen.
Iedere kleine stap
mag onderdeel
zijn van jouw
groeï.

Liefs Marleen

Wat heeft mij in het verleden geholpen om te (over)leven?



JOUW MOMENT

Denk terug aan moeilijke periodes waar je eerder doorheen bent gekomen. Wat hielp jou toen om door te gaan? Schrijf drie dingen op.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom hielpen juist deze dingen jou?
En welke daarvan zouden je ook nu weer kunnen helpen?



DIT NEEM IK MEE

Wat heb je ontdekt dat jou helpt wanneer het even moeilijk is?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Doe deze week bewust iets waarvan je weet dat het jou helpt als het moeilijk is.



Wat heb ik nodig om mezelf veilig en geborgen te voelen?



JOUW MOMENT

Wanneer en bij wie voel jij je veilig en helemaal op je gemak? Schrijf drie dingen, plekken of personen op die je dat gevoel geven.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat zorgt ervoor dat je je op deze momenten veilig en geborgen voelt? En wat heb jij nodig wanneer dat gevoel er even niet is?



DIT NEEM IK MEE

Wat helpt jou om je meer op je gemak te voelen?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....

Zoek deze week iets of iemand op waarbij jij je fijn en geborgen voelt.



Waar krijg ik *spontaan* zin in als ik eraan denk?



JOUW MOMENT

Waar krijg jij meteen zin in als je eraan denkt?

Schrijf drie dingen op die spontaan bij je opkomen. Niet te lang nadenken.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt dat je hier zo enthousiast of blij van wordt?

En wat houdt je tegen om dit vaker te doen?



DIT NEEM IK MEE

Hoe voelde het om gewoon iets te doen omdat jij er zin in had?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Kies deze week iets waar je spontaan zin in hebt en dóe het.



Wat heb ik nodig om mezelf gelukkig te voelen?



JOUW MOMENT

Welke dingen heb jij nodig om je goed en gelukkig te voelen? Schrijf drie dingen op die als eerste bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Hoeveel ruimte krijgen deze dingen op dit moment in jouw leven? En wat zou je kunnen veranderen om hier meer ruimte voor te maken?



DIT NEEM IK MEE

Wat wil je jezelf vaker geven om je goed te voelen?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....

Kies deze week iets waarvan je weet dat het jou goed doet.



Wie uit mijn omgeving houd ik het liefst *op afstand* en waarom?



JOUW MOMENT

Bij welke mensen merk je dat je behoefte hebt aan meer afstand? Schrijf drie mensen of situaties op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt dat je bij deze mensen behoefte hebt aan afstand? En wat zegt dit over wat jij nodig hebt in contact met anderen?



DIT NEEM IK MEE

Bij welke mensen voel jij je wél fijn en op je gemak?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Maak deze week bewust tijd voor iemand bij wie jij helemaal jezelf kunt zijn.



Wat is mijn fijnste jeugdherinnering?



JOUW MOMENT

Welke momenten uit je jeugd geven je nog steeds een fijn gevoel als je eraan terugdenkt? Schrijf drie herinneringen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakte deze momenten zo bijzonder voor jou?
En welk gevoel krijg je wanneer je eraan terugdenkt?



DIT NEEM IK MEE

Wat uit je jeugd zou je wat vaker terug willen brengen in je leven van nu?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....

Doe deze week iets
waar je als kind blij
van werd.



Hoe kan ik vandaag iets voor een ander *betekenen*?



JOUW MOMENT

Voor wie zou jij deze week iets willen betekenen?

Denk niet meteen aan iets groots. Soms zit de betekenis juist in de kleinste gebaren. Schrijf drie mensen op die bij je opkomen:

1

2

3



VERDIEPEN

Wat zou jij voor één van deze personen kunnen betekenen?
En waarom is juist deze persoon belangrijk voor jou?



DIT NEEM IK MEE

Wat deed dit moment van verbinding met jou?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Verras deze week
iemand met een klein
gebaar uit je hart.



Hoe zorg ik voor *innerlijke* rust?



JOUW MOMENT

Welke rustmomenten wil je vaker voor jezelf creëren? Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Op welke momenten merk je dat je innerlijke rust kwijtraakt? En wat heb je op zo'n moment nodig om weer wat rust te vinden?



DIT NEEM IK MEE

Welk rustmoment wil je vaker voor jezelf creëren?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

**Maak deze week een
fijne wandeling in de
natuur om even
helemaal tot rust te
komen.**



Wat heb ik op dit moment het *meest* nodig?



JOUW MOMENT

Sta even stil bij jezelf. Wat zou jou op dit moment écht goed doen? Schrijf drie dingen op die als eerste bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom heb je juist hier behoefte aan?

En geef je jezelf op dit moment voldoende ruimte om hiernaar te luisteren?



DIT NEEM IK MEE

Hoe kun je vaker luisteren naar wat jij nodig hebt?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Geef jezelf deze week iets wat je écht nodig hebt.



Wat geeft mij *kracht* als alles te veel is?



JOUW MOMENT

Wat helpt jou om jezelf weer een beetje sterker te voelen wanneer het allemaal te veel wordt? Schrijf drie dingen op die jou kracht geven.

1

2

3



VERDIEPEN

Wat maakt dat juist deze dingen jou kracht geven?
En lukt het je om hier ook naar te grijpen wanneer je het moeilijk hebt?



DIT NEEM IK MEE

Waar mag je op vertrouwen wanneer het even te veel wordt?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Zoek deze week iets op waarvan je weet dat het jou kracht geeft.



Wat wil ik me later *herinneren* van het leven dat ik nu leef?



JOUW MOMENT

Als je later terugkijkt op deze periode van je leven, welke momenten hoop je dan nooit te vergeten? Schrijf drie dingen op die je graag wilt onthouden:

1

2

3



VERDIEPEN

Maak je op dit moment genoeg ruimte voor deze momenten? En wat zou je vaker willen doen om herinneringen te maken die voor jou écht waardevol zijn?



DIT NEEM IK MEE

Waar wil je vanaf nu bewuster van genieten, voordat het een herinnering wordt?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Maak deze week bewust een moment waar je later met een glimlach op terug wilt kijken.



Als ik één bal zou mogen laten vallen voor meer *rust* in mijn dagelijks leven, welke zou dat zijn?



JOUW MOMENT

Welke dingen probeer jij op dit moment allemaal tegelijk draaiende te houden? Schrijf drie dingen op die veel aandacht van je vragen.

1

2

3



VERDIEPEN

Welke van deze dingen vraagt meer van je dan je eigenlijk zou willen? En wat zou er gebeuren als je hier tijdelijk wat minder aandacht aan geeft?



DIT NEEM IK MEE

Wat heb je ontdekt door iets minder van jezelf te vragen?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Laat deze week één ding liggen dat niet per se hoeft.



Waar probeer ik controle over te houden, terwijl ik het eigenlijk mag *loslaten*?



JOUW MOMENT

Welke dingen probeer je graag onder controle te houden, terwijl je er eigenlijk weinig invloed op hebt? Schrijf drie dingen op die bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom vind je het moeilijk om deze dingen los te laten? En wat zou het je kunnen brengen als je niet alles onder controle probeert te houden?



DIT NEEM IK MEE

Waar mag je jezelf wat meer vertrouwen geven in plaats van controle te houden?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

Kies deze week één ding dat je wat meer mag loslaten.



Wat probeert mijn *hart* mij te vertellen?



JOUW MOMENT

Als je even niet naar je hoofd luistert, maar naar je gevoel: wat zou je hart je dan willen vertellen?

Schrijf drie dingen op die als eerste bij je opkomen.

1

2

3



VERDIEPEN

Waarom denk je dat juist deze dingen naar boven komen?
En luister je hier op dit moment genoeg naar?



DIT NEEM IK MEE

Waar zou je wat vaker naar je gevoel mogen luisteren?

MIJN Joy moment

DEZE WEEK IS:

.....
Doe deze week iets wat
voor jou écht goed
voelt.



Wat zijn mijn *positieve* eigenschappen?



JOUW MOMENT

Welke eigenschappen waardeer je het meest aan jezelf?
Schrijf drie eigenschappen op waar je blij mee bent.

1

2

3



VERDIEPEN

Hoe zie je deze eigenschappen terug in je dagelijks leven?
En wanneer hebben ze je geholpen om te komen waar je nu staat?



DIT NEEM IK MEE

Welke eigenschap van jezelf wil je voortaan wat meer waarderen?

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

.....

Vraag deze week
iemand die jou goed
kent welke mooie
eigenschap diegene in
jou ziet.



Wat betekent écht leven voor mij?



JOUW MOMENT

Als jij helemaal zelf mocht bepalen wat écht leven betekent, hoe zou dat er dan voor jou uitzien?

Schrijf drie woorden op die voor jou bij écht leven horen:

1

2

3



VERDIEPEN

Hoeveel van deze dingen zijn op dit moment al aanwezig in jouw leven? En waar zou je bewust meer ruimte voor willen maken?



DIT NEEM IK MEE

Na deze 13 weken betekent écht leven voor mij...

MIJN *Joy moment*

DEZE WEEK IS:

Doe deze week iets
waardoor jij voelt: dit
is voor mij écht leven.





Leven

EVEN STILSTAAN BIJ LEVEN

Je bent alweer een aantal weken onderweg.

Weken waarin je verschillende kanten van jezelf hebt mogen ontdekken. Je hebt stilgestaan bij wat je voelt, wat je bezighoudt, waar je van groeit én bij de momenten die het leven mooi maken.

Op deze pagina staan we even stil bij **Leven**.

Bij wat je gelukkig maakt.

Bij de mensen en momenten die belangrijk voor je zijn.

Bij waar jij energie van krijgt.

En bij wat jouw leven betekenis geeft.

Soms zijn het juist de kleine momenten die we in de drukte gemakkelijk voorbij laten gaan.

Dit is jouw moment om daar nog even bij stil te staan.

EVEN TERUG KIJKEN

Welke momenten hebben mij de afgelopen weken écht laten leven?



Waar wil ik vanaf nu bewuster ruimte voor maken?



DIT NEEM IK MEE

Ik wil mezelf eraan blijven herinneren dat...



Wacht niet op het perfecte moment om te leven.
Vergeet tussen alles wat moet niet te genieten van wat er nu al is.

Liefs Marleen



WAAR STA IK NU?

Je bent 52 weken verder...

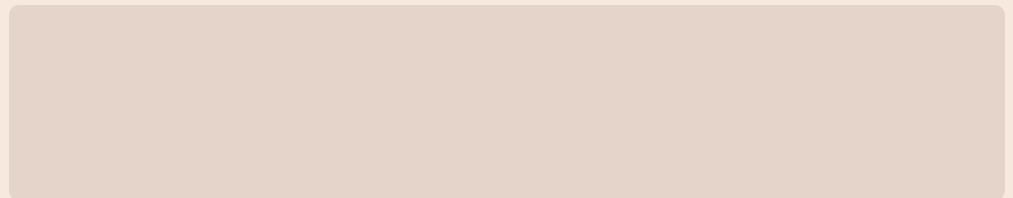
52 weken waarin je de tijd hebt genomen om af en toe stil te staan bij jezelf.

Bij wat je voelt.
Bij wat zwaar is.
Bij wat je gelukkig maakt.
Bij wat je nodig hebt.
En bij waar je in wilt groeien.

Misschien zijn er dingen veranderd.
Misschien kijk je anders naar jezelf.
Of misschien heb je vooral geleerd om wat vaker te luisteren naar wat jij nodig hebt.

Pak nog eens de pagina 'Waar sta ik nu?' erbij en lees terug wat je 52 weken geleden hebt geschreven.
Kijk niet alleen naar wat er veranderd is.
Sta ook even stil bij alles wat er onderweg al was.

1 Wat heb ik de afgelopen 52 weken over mezelf ontdekt?



2 Wat is er veranderd ten opzichte van waar ik 52 weken geleden stond?



3 Wat wil ik vanaf vandaag blijven meenemen in mijn leven?



JOUW JAAR

van Groei

52 weken dicht bij jezelf

En vanaf hier:

Blijf reflecteren en groeien.

Zodat jij niet alleen hoeft te overleven.

Wil je na deze 52 weken nog wat vaker
stilstaan bij jezelf?

Blijf dan verbonden met Joy of Care. 

TikTok: @joyofcarecommunity 

www.joyofcare.nl



Liefs Marleen

