

5-daagse Nieuwjaarschallenge

In 5 dagen heldere én haalbare doelen



Opdracht dag 2



Vera de Berk
COACHING

5-daagse nieuwjaarschallenge 2025

Opdracht dag 2: Jouw geluksmomenten

Ontdek wat écht belangrijk voor je is

In deze opdracht ga jij jouw geluksmomenten analyseren, om te ontdekken wat écht belangrijk voor je is. Dit is hele waardevolle informatie, want dit kan heel goed jouw verborgen verlangens laten zien. Het maakt inzichtelijk waar jij méér op mag gaan focussen.

Succes!

Schrijf drie momenten op waarop je je écht gelukkig voelde.

Wat voelde je op die momenten precies, welke emoties had je op die momenten?

Wat hadden deze momenten met elkaar gemeen?

Was je bijvoorbeeld op die momenten alleen, of juist met anderen of één specifiek persoon? Op wat voor locatie was je? Wat voor activiteit deed je? Hoe voelde je je? Etc.

Wat zeggen deze momenten over wat jij belangrijk vindt? Welke (kern)waarden of thema's komen hier uit voor jou?

Bijvoorbeeld vrijheid, autonomie, succes, verbinding, speelsheid, avontuur, leiderschap, creativiteit, etc.

Hoe kun je meer van zulke momenten creëren?

Bijvoorbeeld in je carrière, in je vrije tijd, met reizen, in de omgang met vrienden/familie, met je gezondheid, etc.

Goed gedaan, deze dag zit er (bijna) op!

Zou je nog één ding willen doen?

Ga naar de [besloten Facebookgroep \(klik hier\)](#), en deel jouw belangrijkste vraag en/of inzicht van vandaag.

Zo kunnen we van elkaar leren, elkaar inspireren, en elkaar helpen!

Bovendien is er zonder vragen geen Q&A. Dus pak ook deze kans om het meeste uit de challenge te halen, door jouw vragen te stellen in de groep. Waar zou je verder mee geholpen zijn? Wat vind je nog lastig? Waar wil je eventueel tips in?

Ik neem de vragen mee in de live Q&A, en wellicht heeft iemand anders uit de groep ook al een waardevol antwoord voor je!

Benieuwd naar meer?

**Ben je benieuwd welke kennis en
inzichten ik nog meer te delen heb?**

Volg me dan op social media:



Beluister mijn podcast:



Bekijk wat ik verder voor je kan
betekenen:

