

5-daagse Nieuwjaarschallenge

In 5 dagen heldere én haalbare doelen



Opdracht dag 4



Vera de Berk
COACHING

5-daagse nieuwjaarschallenge 2025

Opdracht dag 4: Dagboek van de toekomst

Hoe ziet jouw ideale leven er in 2025 uit?

In deze opdracht maken we een sprong in de tijd. Je schrijft een pagina in je dagboek alsof het al december 2025 is. Dit is een creatieve en tegelijkertijd krachtige manier om helder te krijgen wat je écht wilt. Door te schrijven vanuit de toekomst, kun je zonder beperkingen nadenken over wat je belangrijk vindt.

Succes!

Schrijf een dagboekpagina vanuit jouw ideale leven. Het is een willekeurige dag in december 2025. Ga in op de volgende vragen:

- Waar ben je?
- Wat doe je?
- Met wie ben je?
- Hoe voel je je?
- Hoe ziet je leven eruit op dit moment?
- Waar ben je blij mee wat je hebt bereikt in 2025?
- Wat heb je gedaan om daar te komen?

Reflecteer op jouw dagboekpagina. Wat valt je op? Zijn er thema's of doelen die duidelijk naar voren komen? Welke verandering(en) zou direct het grootste verschil maken? Waar kan je NU mee beginnen om te zorgen dat dit werkelijkheid wordt?

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:

