

5-daagse Nieuwjaarschallenge

In 5 dagen heldere én haalbare doelen



Opdracht dag 5



Vera de Berk
COACHING

5-daagse nieuwjaarschallenge 2025

Opdracht dag 5: Jouw plan voor 2025

Zet de eerste stap naar jouw mooiste leven

Gefeliciteerd! Je bent aangekomen op dag 5 van deze challenge!

Je bent al super goed bezig geweest. Maar zonder actie worden dromen geen realiteit. Dus we gaan nu jouw eerste stappen voor 2025 bepalen!

Je weet nu waar je energie van krijgt, wat je belangrijk vindt, wat jou momenteel nog tegenhoudt en hoe je dit kunt ombuigen. Ook weet je waar jij over een jaar wil zijn. Dan is de belangrijkste vraag: wat is daarvoor nodig? Daar ga je nu mee aan de slag.

Succes!

Formuleer één doel vanuit jouw dagboekpagina van de opdracht van dag 4.

Formuleer ten minste één actie waar je direct mee aan de slag kunt, om naar dit doel toe te werken.

Kijk ook nog eens naar de andere opdrachten (dag 1: jouw huidige situatie met energiegevers en energievreters; dag 2: jouw geluksmomenten en de daaruit vloeiende belangrijke thema's; dag 3: gedachten en/of andere blokkades die jou tegenhouden).

Welke acties had je opgeschreven? Schrijf ze hieronder op en maak ze concreet.

Ga in ieder geval in op de volgende vragen:

- Wat ga je precies doen? Wat is je eerste stap?
- Wie of wat heb je daarvoor nodig?
- Zit er een bepaalde volgorde in deze acties en zo ja, welke? Of kun je deze gelijktijdig inzetten?
- Wanneer begin je hiermee?

Let op! Het beste antwoord op deze vraag is NU. Formuleer acties waar je NU mee kunt beginnen. Liever een kleine actie nu zodat je in beweging komt, dan een grote (vaak overweldigende) actie voor over een maand, waar je hoogstwaarschijnlijk dus niet aan gaat beginnen.

Als aanvulling op jouw acties NU, kun je natuurlijk wel een aantal acties op langere termijn plannen, maar zorg er dan voor dat je deze ook écht in je agenda zet op een specifieke datum! Dus hang er een (haalbare) deadline aan.

Goed gedaan, de challenge zit er (bijna) op!

Wil je nog jouw belangrijkste inzicht van vandaag en jouw vragen delen in de [besloten Facebookgroep \(klik hier\)](#)?

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

Dus: Waar zou je verder mee geholpen zijn? Wat vind je nog lastig? Waar wil je eventueel tips in? Stel jouw vraag of vragen in de groep!

Ik neem de vragen mee in de live Q&A morgenochtend om 10:00u, en wellicht heeft iemand anders uit de groep ook al een waardevol antwoord voor je!

Heel graag tot morgen in de online Q&A! Kan je er niet live bij zijn? Stuur dan alsnog je vragen in. Ik behandel deze gewoon en je ontvangt achteraf de replay!

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:

