



# Module 8

*Jour reflectie*



YES! Je bent bij de laatste module aangekomen! Wat ontzettend gaaf!

Tijd om een grote reflectie ronde te doen. Herhaal dit ook steeds als je denkt dat je terugvalt in jouw oude gedrag, gevoel of gedachten.

Je hebt nu alle tools, tips én mindset om rust en overzicht te ervaren. Maak er gebruik van.

## Opdrachten module 8 - Jouw reflectie

### Wat heb je bereikt?

Welke veranderingen heb je al waargenomen?

Hoe voelt dat?



Wat maken deze veranderingen voor je mogelijk?

Op welke manier versterkt dit jou?

Wat is jouw verklaring voor deze vooruitgang?

Wie heeft je gesteund bij deze vooruitgang? Misschien zonder het zelf te weten?



Wat heb je de afgelopen tijd gedaan waar je trots op bent?

Welke plannen heb je om dit voort te zetten?

Hoeveel plezier geeft het je als je merkt dat je al zoveel succes hebt geboekt?



Wat kan je eraan doen om dit vast te houden?

Op welke manier vier je je successen?





Hoe werkt het voor jou?

Wat werkt voor jou het fijnst?

Wat werkt voor jou minder fijn?

Wat zou je hier anders in kunnen doen?



Wat heeft verder nog verfijning of oefening nodig?

Welke excuses maak je om iets niet te doen?

Zijn deze excuses waarheid? Wat zou je hiermee kunnen doen?



## Wat heb je geleerd?

Wat heb je allemaal geleerd met betrekking tot jouw mindset?

Wat heb je allemaal geleerd met betrekking tot focussen?

Wat heb je allemaal geleerd met betrekking tot. jouw tijd?

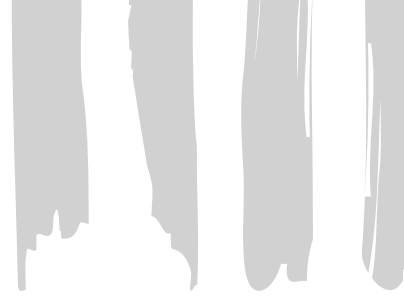




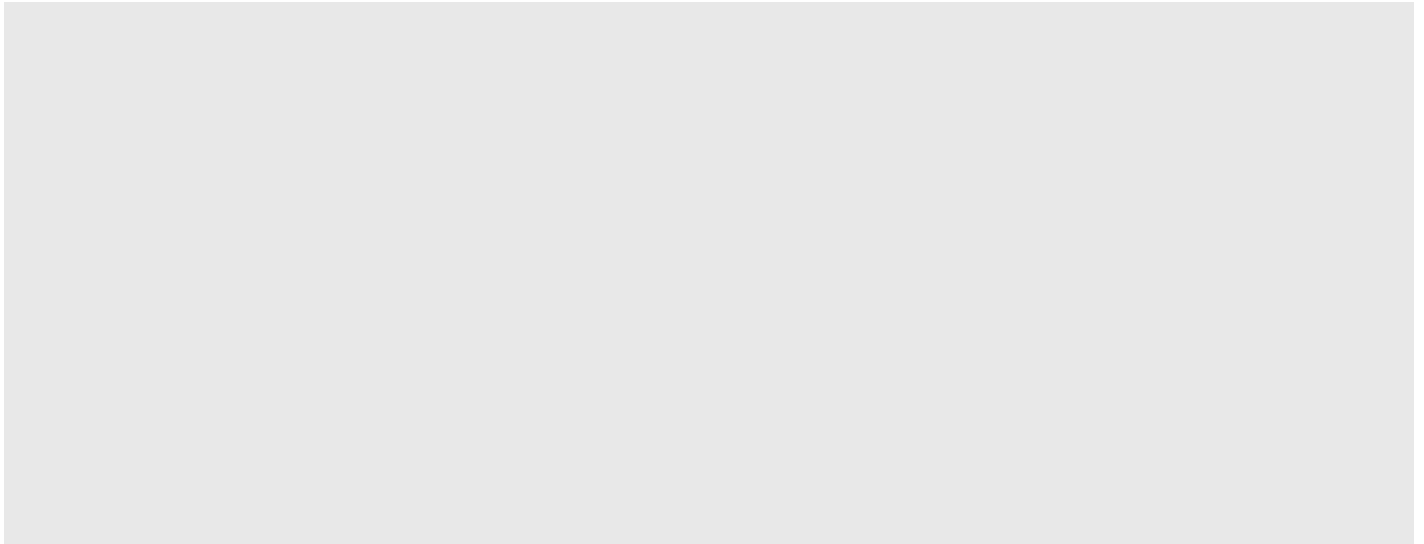
Welke (sub)doelen heb je al behaald?

Hoe heb je dat gevierd?

Wat is je het meest bijgebleven tijdens het volgen van Uit de Chaos, in de Flow?



Hoe ga je jouw verandering nu vasthouden?



Je mag zo ontzettend trots zijn op jezelf!

Pak dit werkboek erbij op momenten dat je het even kwijt bent. Kijk dan eens naar wat je allemaal hebt geleerd. Herhaal oefeningen en blijf je er bewust van dat JIJ de keuze hebt om iets te veranderen.

Veel geluk & succes!

Liefs Angela  
[gelukkigjezelf.nl](http://gelukkigjezelf.nl)