



JOUW 2024 CHECKLIST

*12 stappen voor een
jaar vol avontuur*

DÉ TO DO LIJST WAARMEE JE UIT JE
COMFORT ZONE STAPT & EXTRA GAAT
GENIETEN VAN HET VOLGENDE JAAR!

Gezondheidsarchitect

www.gezondheidsarchitect.nl

TERUGBLIKKEN OP 2023, HOE WAS HET?

December is niet alleen de maand van gezelligheid en feest, maar ook het perfecte moment om terug te kijken op het afgelopen jaar en jezelf klaar te stomen voor een episch 2024. Heb jij al teruggeblikt?

Laten we eerlijk zijn, jouw leven was dit jaar best okay. Goede baan, leuke partner, liefdevolle familie en vrienden, en je agenda was altijd volgepland.

Toch knaagt er iets. Een stemmetje in je zegt dat er meer in zit. Misschien had je jezelf wat meer kunnen uitdagen, vaker buiten je comfortzone kunnen treden om écht te ontdekken. Maar ach, je wacht op dat perfecte moment, toch? Die financiële zekerheid, die vaste woonplek, die felbegeerde promotie...

LUISTER, HET IS NU OF NOOIT

Laat me je een geheimpje vertellen: dat perfecte moment? Dat gaat niet magisch op je deur kloppen. Jij moet het creëren. Het enige wat je hoeft te doen, is nu besluiten dat je ervoor gaat. Wat als het moment waarop je beslist om in 2024 jouw dromen niet langer uit te stellen, het keerpunt wordt waarop je terugblijkt en denkt: "Wow, dat heb ik allemaal gedaan!"?

Stel je voor hoe geweldig het voelt om volgend jaar terug te kijken en te beseffen dat je dat jaar vol trots, avontuur en geluk hebt gevuld. Het begint met een beslissing nu.

Ben jij er klaar voor?



DROOM GROOTS, LEEF GROOTSER!

Welkom bij een lijst die niet draait om de makkelijke keuzes, maar om de uitdagende avonturen die jouw komende jaar onvergetelijk maken. Daag jezelf uit en schrijf 12 concrete plannen op (één voor elke maand) op de volgende pagina. Laat je inspireren door onderstaande vragen:

- 🚀 Welke avonturen wil je beleven in het komende jaar?
- 🌟 Wat zijn je wildste dromen die je tot nu toe nooit hebt durven uitspreken?
- 🕒 Wat wil je echt al lange tijd doen?
- 🌟 Welke dingen zou je altijd al eens willen proberen?
- 😄 Welke uitdagingen zou je willen aangaan om jezelf te verrassen?
- 🎉 Wat vind je doodeng maar tegelijkertijd ook mega leuk?
- 🧠 Welke nieuwe vaardigheden wil je leren om jezelf te verbeteren?
- ❤️ Wat zijn jouw passies en hoe wil je ze meer integreren in je dagelijks leven?
- 🌱 Welke gewoonten wil je ontwikkelen voor een gezonder en gelukkiger leven?
- 👨👩👧👦 Wat zijn de doelen die je met vrienden of familie wilt bereiken?
- 🌈 Hoe ga je jezelf uitdagen om uit je comfortzone te stappen?
- 😊 Welke stappen ga je ondernemen om meer positiviteit in je leven te brengen?

Vind de balans tussen spanning en enthousiasme, zet iedere keer dat stapje buiten je comfortzone. Luister naar je hart in plaats van je hoofd en ontdek waar jij écht gelukkig van wordt. Laat dit jaar jouw jaar zijn om groots te dromen en nog grootser te leven!

MIJN 2024 CHECKLIST

Deze afvinken gaat
zó lekker voelen!



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10

#11

#12

#13

#14

#15

WAAR JE SOWIESO TEGENAAN GAAT LOPEN

Ben je tevreden met de plannen die je net hebt opgeschreven? Of zijn het stiekem nog steeds veilige keuzes die binnen je comfortzone vallen? Als dat het geval is, dagen we je uit om nog grootser te dromen. Het is tijd om jezelf écht uit te dagen, en vergeet niet, je doet dit allemaal voor JOU.

Onthoud: Je voelt dat er meer is in het leven, dus waar wacht je nog op?

Oké, als je nu wel met een grote glimlach naar je plannen kijkt, houd dan rekening met de volgende drie zaken:

1. **Energiebalans:** Uit je comfortzone stappen vergt veel energie. Zorg ervoor dat je genoeg energie overhoudt voor jezelf. Besteed het niet alleen aan werk en vrienden, maar bewaar bewust energie voor momenten die er echt toe doen.
2. **Overwin je interne monster:** Op het moment dat je je plannen wilt uitvoeren, zal jouw interne monstertje smoesjes verzinnen waarom je het niet moet doen. Herinner jezelf waarom je dit plan oorspronkelijk maakte: om te genieten, te groeien en te doen wat JIJ wilt doen. Laat je niet tegenhouden door excuses.
3. **Samen sterker:** Dingen samen doen is (bijna) altijd beter dan alleen. Kijk naar je lijst en bedenk wie je kunt vragen om mee te doen. Zoek een accountability buddy! Daag je partner, familie of vrienden uit om met je mee te gaan. Dit vergroot de kans op succes (& plezier)!

Ben je er klaar voor om je plannen werkelijkheid te laten worden?

WACHT NIET LANGER, AND JUST GO FOR IT!!

Yessss, wat geweldig dat je serieus hebt nagedacht over hoe jij 2024 naar een hoger niveau gaat tillen, helemaal op **JOUW** manier.

Nu komt het leukste gedeelte: het plan uitvoeren.

Ha! En laten we eerlijk zijn, dat is precies waar de uitdaging begint. Doorzetten en ervoor gaan kan eng zijn, maar het brengt zoveel moois met zich mee. Dat kan ik uit eigen ervaring vertellen. Maar ik begrijp ook hoe lastig het is om je koers te bepalen en na te denken over hoe je jouw leven anders gaat inrichten volgend jaar.

Hoe je elke dag kunt kiezen voor routines die bij jou passen, hoe je de energie kunt genereren om je plannen werkelijkheid te maken en hoe je jouw geluk kunt inzetten als motivatie voor meer avonturen.

Nu heb je twee opties:

1. Deze challenge zelf aangaan op eigen kracht en zien waar het schip strandt (en geloof me, als je het goed doet, is dat heel ver).
2. Eindelijk erkennen dat je gewoon wat extra hulp en motivatie nodig hebt om dat monster los te laten dat je al die tijd heeft tegengehouden en blijvend te veranderen. Ontdek hoe je iedere dag het beste uit jezelf haalt, op jouw manier in het 1-op-1 “Boost Your Life!” programma.

Ben jij er klaar mee om altijd maar aan te sukkelen, plannen te maken maar ze nooit helemaal uit te voeren? Plan een gratis ‘Inspiratie Call’ met mij en ontdek wat je allemaal kunt bereiken als je er vol voor gaat.

KLIK HIER VOOR JOUW INSPIRATIE CALL