



## YVETTE BEN SALEM COACHING

### Reflectievragen 2025

Neem je tijd om deze vragen te lezen, te verwerken en te beantwoorden. Probeer een eerlijk antwoord te geven vanuit gevoel, check in bij jezelf of jouw ratio de boel niet overneemt. Maak een actie lijstje na afloop met concrete acties en agendeer deze acties. Borg jouw plan door opvolging. Verandering volgt alleen door actie, discipline en consistentie zijn de sleutel tot vrijheid.

---

1. Wat gaf mij in 2025 oprecht energie?
2. Wanneer voelde ik me dit jaar volledig mezelf?
3. Bij wie kon ik mezelf zijn?
4. In welke situaties was ik níet trouw aan mezelf en wat leverde dat mij (op de korte termijn) op? Wat heeft het gekost?
5. Bij wie voelde ik dat ik mezelf moest aanpassen of inhouden?
6. Wat voelde ik op dat moment in mijn lichaam? Welke les schuilt erachter dit gevoel?
7. Wat heb ik dit jaar niet uitgesproken, terwijl het er wel was?
8. Wat kostte mij structureel de meeste stress?
9. Hoe lang speelt dit eigenlijk al?
10. Welke mensen, situaties of patronen putten mij het meest uit?
11. Wat kan ik concreet doen om deze stressfactoren aanzienlijk te verminderen of zelfs te verwijderen?
12. Welke belangrijke keuze stel ik al langere tijd uit?
13. Welke overtuiging houdt mij daarin vast? Waar ben ik werkelijk bang voor?
14. Als ik deze overtuiging blijf eren: ben ik dan trouw aan mezelf of aan iemand anders?
15. Welke rol speel ik veelal als ik ongemak ervaar?
16. Hoe vaak zit ik in controle-oplossen-regelen-oordelen vs loslaten-vertrouwen-acceptatie?
17. Wie of wat kan mij hierin ondersteunen — praktisch, emotioneel of professioneel?
18. Wat zijn mijn kernwaarden? Waarover ga ik niet onderhandelen?
19. In welke situaties heb ik dit jaar toch in mijn kernwaarden geschipperd — en waarom?
20. Heb ik een financiële of emotionele buffer die mij ondersteunt op het moment dat wat ik doe professioneel niet langer in lijn is met mijn kernwaarden?

