

EINDEJAAR RITUEEL

VAN MELISSA'S COACHING

LAAT HET OUDE LOS EN MAAK PLAATS VOOR HET NIEUWE



Wat bracht het jaar mij?

We kijken terug door stil te staan bij wat je koestert van het afgelopen jaar en wat neem je hiervan graag mee.

Wat ben ik bereid om los te laten?

Ontdek wat je wil loslaten, wat laat je graag achter je. Neem hiervan fysiek afscheid aan het vuur!



Wat nu? Wat brengt het komende jaar?

Geef op creatieve wijze vorm aan jouw wensen voor het nieuwe jaar: Wie wil ik zijn? Wat wil ik ervaren? Wat wil ik doen? Je maakt een waardevolle tijdreis.



EINDEJAAR RITUEEL

LAAT HET OUDE LOS
MAAK PLAATS VOOR HET NIEUWE

Wanneer het einde van het jaar nadert, ontstaat een bijzonder momentum: het afsluiten van een jaar en tegelijk het vooruitkijken naar een nieuw jaar komen samen. Beiden vragen om iets, nu je er zo middenin staat, voel je dat?

Ik ervaar de jaarwisseling als een magisch moment voor zelfonderzoek en ik deel dat heel graag met je in de vorm van dit uitgebreid eindejaar ritueel. Het brengt je cadeautjes in de vorm van inzichten of herinneringen om dankbaar om te zijn.

Tegelijk creëer je ruimte voor het nieuwe jaar, door bewust afscheid te nemen of 'op te ruimen' van dat wat je niet meer dient. Geloof me, deze ruimte creëren is bevrijdend!

Heel bewust kan je dan vorm geven aan je wensen of intenties voor het nieuwe jaar. Dat wat je wil meenemen en tegelijk wenst voor jezelf krijgt echt vorm. Maak het je gezellig, verlicht de ruimte met kaarsen of zet je buiten aan een vuur. Adem, ontspan, neem de tijd en geniet. Wat je nodig hebt voor dit ritueel is iets om te schrijven en wat kleuren. Jouw dagboek van het voorbije jaar, foto's of andere voorwerpen die je helpen herinneren aan het afgelopen jaar. Laat de antwoorden op mijn vragen vrij vloeien!

Ik wens je een magisch eindejaar en heel erg veel plezier met dit bijzonder eindejaar ritueel.



Liefs, Melissa

*Heb je vragen of loop je vast in de eindejaarsperiode?
Ik kan ondersteunen door persoonlijke coaching.*

www.melissascoaching.be



hallo@melissascoaching.be

EINDEJAAR RITUEEL

LAAT HET OUDE LOS EN MAAK PLAATS VOOR HET NIEUWE

Wat bracht het jaar mij?

We kijken terug door stil te staan bij wat je koestert van het afgelopen jaar en wat neem je hiervan graag mee.



- **WAAR BEN IK TROTS OP VAN HET AFGELOPEN JAAR?**
Welke veranderingen heb je gerealiseerd? Klein en groot. Kijk ook hier naar verschillende domeinen: fysiek, mentaal, financieel, gezin, ...
- **WELKE RESULTATEN HEB IK GECREËRD?**
Bekijk al de domeinen in je leven: in je werk, in je gezondheid, relaties, in je zaak, met jezelf,...
- **WELKE EVOLUTIE EN TRANSFORMATIE BEN IK DOORGEGAAN?**
Focus hierbij op vooruitgang: dankbaarheid is een krachtigere en duurzamere energie. Enkel kritisch zijn levert vaak enkel een gevoel onvoldaan - zijn op.
- **WELKE LESSEN HEB IK GELEERD? WAT IS ER DIT JAAR KRISTALHELDER GEWORDEN VOOR MIJ?**
Kijk naar je grootste 'struggels' van het jaar, want hierin lagen de belangrijkste lessen! Wat zijn de meest impactvolle dingen die ik heb geleerd? Waarom zijn ze zo impactvol?
- **WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE ZAKEN DIE ERUIT SPRINGEN?**
Kijk naar wat je hebt opgeschreven. Waarom zijn ze zo belangrijk voor je? Met andere woorden, waarom ben je trots op bepaalde zaken en zijn ze betekenisvol?



Hier krijg je al een inkijk in het vooruitkijken naar wat volgend jaar voor jou mag brengen!



EINDEJAAR RITUEEL

LAAT HET OUDE LOS EN MAAK PLAATS VOOR HET NIEUWE

Wat ben ik bereid om los te laten?

Ontdek wat je wil loslaten, wat laat je graag achter je. Neem hiervan fysiek afscheid aan het vuur!



- WELK OUDE PROJECTEN, DOELEN, VERWACHTINGEN WIL IK AFSLUITEN?

Wat deed je vanuit "Ik moet..." en wat vanuit "Ik wil..."

Wat je deed vanuit externe verwachtingen, vanuit 'moeten' neemt plaats, energie en zorgt schuldgevoelens. Dus schrijf ze op, uit het hoofd, op papier! Laat ze los en creëer zo ruimte voor zaken die je vervullen.

- WELKE EMOTIONELE BAGAGE WIL | KAN IK LOSSEN?

Wie, wat heb je te vergeven? Wrok, boosheid, teleurstelling, dat weegt op je, bevrijd je ervan.

- WAT HEB IK MEZELF WIJS GEMAAKT HET AFGELOPEN JAAR?

Welke belemmerende gedachten en excuses waren aanwezig?

"Ik ben te oud voor, te weinig geld, te klein om, niet voldoende ervaring om, ik kan het toch niet, ik ben bang om,..."

Van wat je wil je vrij zijn? Geef ze een plek op papier.

- WAT IS NU HET MEEST BELANGRIJKE OM LOS TE LATEN VOOR MIJ?

Wat heb je opgeschreven? Wat kost het je? In wat heeft het je belemmerd of je tegengehouden? Waarom wil je dit nu loslaten? Wat springt er uit?



Ik raad je aan om de laatste antwoorden op een blad te schrijven en het aan het vuur te offeren! Bevrijd jezelf echt van wat je wil loslaten. Observeer hoe de vlammen het verslinden en wat het met je doet.



EINDEJAAR RITUEEL

LAAT HET OUDE LOS EN MAAK PLAATS VOOR HET NIEUWE

Wat nu? Wat brengt het
nieuwe jaar?

Geef op creatieve wijze vorm aan
jouw wensen voor het nieuwe jaar:
Wie wil ik zijn? Wat wil ik ervaren?
Wat wil ik doen?



Op een groot blad ga je nu vorm geven aan het komende jaar.
Niets tegenhouden, laat het maar stromen! Laat je hart spreken en
de woorden vloeien, kijk wat er gebeurt. Er zit een grote kracht in
dromen en je wensen.

- WAT WIL IK?
- WAT WIL IK CREËREN?
- WAT WIL IK DOEN?
- WIE WIL IK ZIJN (VOOR ANDEREN)?
- WAT WIL IN MIJN JOB? IN MIJN RELATIES?
- HOE WIL IK ME VOELEN?
- WAT WIL IK ERVAREN?
- WAT WIL IK BIJDRAGEN?

- MIJN TOP 3 INTENTIES /WENSEN VOOR KOMEND JAAR.
Bekijk je grote dromenblad. Welke springen er voor jou uit?
Waarom zijn deze 3 belangrijk?

- WIE MOET IK ZIJN EN WAT HEB IK NODIG OM MIJN 3 TE
REALISEREN?

Welke talenten, kennis of tools kan ik inzetten of heb ik te
ontwikkelen? Wie of wat heb ik nodig?
Giet het gerust in een structuur als jou dat helpt: een stappenplan,
concrete rituelen, ...

*Visualisatie is heel krachtig, het helpt om nieuwe dingen te
integreren of levendig te houden. Geef je blad dus een zichtbare
plek in huis!*



EINDEJAAR RITUEEL

LAAT HET OUDE LOS EN MAAK PLAATS VOOR HET NIEUWE

Wat nu? Wat brengt het
nieuwe jaar?

Geef op creatieve wijze vorm aan
jouw wensen voor het nieuwe jaar:
Je maakt een waardevolle tijdreis.



Als je zou tijdreizen naar dit exacte moment binnen een jaar,
waar zou je staan?

Maak contact met jezelf binnen een jaar, hoe zou het zijn?
Beeld jezelf in aan het einde van 2021, voel in, sluit je ogen.
Hoe voel je je? Wat heb je ervaren? Wat heb je gezien?...

Al deze wijsheid ga je in een brief gieten: een brief aan jezelf.
Laat je toekomstige zelf een brief schrijven aan jezelf vandaag.
Dat gaat dan zo:

*"Lieve,
Ik zou je graag willen zeggen dat..."*
Schrijven maar! Al wat opkomt, laten vloeien, niet overdenken, niet
stoppen!

*"Ik wil dat je focust op..
Ik wil dat je start met ..
Onthoud dat..."*

*Je kan de brief meteen teruglezen, bewaren, of in een gesloten
omslag doen en iemand rondom je vragen deze brief naar jou te
sturen op een onverwacht moment het komende jaar.
Ik raad je het laatste aan! De magie van wanneer je die brief mag
ontvangen in je brievenbus is verrassend, net als hoe treffend het
zal zijn wat je opschreef.*

