

40 vragen voor een intentioneel leven

Wil je het einde van het jaar aangrijpen voor reflectie en het bedenken van goede voornemens?

Als je iets in je leven wilt veranderen, helpt het om eerst stil te staan bij *waarom* je dat wilt. Diepgaande vragen voorkomen dat je gedachten in cirkels blijven draaien.



Daarom houd ik al jaren een lijst bij met interessante reflectievragen, verzameld uit honderden boeken, gesprekken en interviews. Die stel ik mezelf tussen kerst en oudjaar in een café, midden in het bos. Zo krijg ik zicht op wat er het afgelopen jaar écht toe deed, en hoe ik mezelf verder wil ontwikkelen.

Sommige van die vragen bespreek ik op oudejaarsavond met vrienden, gecombineerd met een rondje hoogte- en dieptepunten. Dat levert altijd waardevolle gesprekken op, voor het feestgedruis definitief losbarst. Knip de vragen gerust uit en stop ze in een vaas.

Ik heb lang niet alle vragen zelf bedacht. Waar ik de bron nog wist, heb ik die erbij vermeld.

Deze vragen zijn suggesties. Je kunt er ook drie uitpikken. Elk moment van reflectie is al waardevol, dus maak de drempel niet te hoog voor jezelf. Ik kijk elk jaar naar dit ritueel uit, hopelijk wordt het voor jou ook zo'n mooi moment.

*Ernst-Jan
Pfaanh*

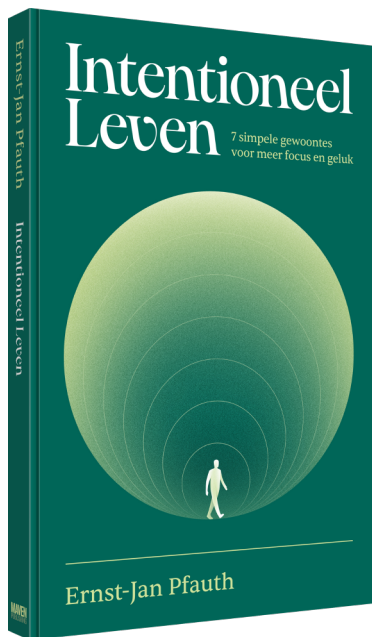
Mede-oprichter *De Correspondent*
& schrijver *Intentioneel leven*

Vraag 1 tm 20

1. Wat heb ik dit jaar voor een ander gedaan waarop ik trots ben? Zou ik vaker zo iets kunnen doen?
2. Waar keek ik tegenop, maar bleek uiteindelijk heel leuk of op een andere manier waardevol?
3. Welke relatie wil ik volgend jaar meer aandacht geven en hoe kan ik dat concreet doen?
4. Welke kunst — film, tv-serie, boek, tentoonstelling, podcast of wat dan ook — heeft dit jaar mijn wereldbeeld het meest veranderd?
5. Aan welk boek, film, album of serie beleefde ik dit jaar gewoon het meeste plezier?
6. Waar stak ik dit jaar volledig uit mezelf veel moeite in? Wat zegt dat over mijn natuurlijke interesses?
7. Welke drie waardevolle gesprekken van dit jaar zijn me bijgebleven? Waarom, en hoe ontstonden die?
8. Waar besteedde ik dit jaar veel tijd aan, zonder dat het mij of dierbaren waarde bracht? Hoe kan ik daar volgend jaar minder tijd aan besteden?
9. Welke levensles heb ik dit jaar van iemand meegekregen?
10. Over welk onrecht ben ik kwaad geworden? Kan ik daar iets aan doen of in betekenen?
11. Ben ik oncomfortabele gesprekken uit de weg gegaan die mij of een relatie verder hadden kunnen brengen? (vrij naar Kevin Kelly)
12. Als je een kind hebt: wat waren mijn grootste opvoeduitdagingen en wat heb ik daarvan geleerd?
13. Aan welke financiële uitgave beleefde ik het meeste plezier of betekenis?
14. Van welke uitgaven heb ik spijt? Wat kan ik daarvan leren?
15. Waar zou ik voor willen sparen?
16. Wat is de stand van mijn financiële buffer? Voel ik me daar comfortabel bij? Waarom wel, niet?
17. Wat is het grootste risico dat ik dit jaar nam? Hoe kijk ik daarop terug?
18. Hoe was ik medeplichtig aan het creëren van omstandigheden waarvan ik zeg dat ik ze niet wil? (van Jerry Colonna)
19. Wie heeft mij dit jaar in positieve zin verrast? Wat kan ik daarvan leren?
20. Heb ik ergens een pijntje dat ik negeer, maar eigenlijk kan aanpakken?

Vraag 20 tm 40

21. Wat staat er op mijn lijstje van wat ik 'zou moeten'? Wie zegt dat en waarom? (van Brené Brown)
22. Welk ongemak ben ik bereid aan te gaan, om iets te bereiken wat ik belangrijk vind? (van Mark Manson)
23. Welke herhalende taken in mijn werk kan ik automatiseren of onderbrengen in een systeem dat niet van mij afhankelijk is?
24. Wat was mijn grootste bottleneck voor het behalen van mijn volgende doel? Waarom werkte ik er niet aan? (van Dickie Bush)
25. Welke terugkerende negatieve gedachten heb ik en kan ik daar wat aan doen?
26. Op welke drie dingen van dit jaar ben ik het meest trots, en wat hebben die gemeen?
27. Wat is iets dat voor mij vanzelfsprekend is geworden, maar dat ik in het nieuwe jaar zou willen bevragen?
28. Wanneer was ik te hard voor mezelf?
29. Hoe houdt de angst om publiekelijk te falen me tegen om iets te doen dat ik eigenlijk heel graag wil?
30. Op welke vlakken in mijn leven kan ik groter denken? Hoe ziet het er dan tien keer groter uit?
31. Wat waardeer ik in een vriend, maar zeg ik zelden hardop?
32. Als ik mijn vaste werkacties de komende vijf jaar volhoud, waar sta ik dan over vijf jaar? Is dat waar ik heen wil? (via James Clear)
33. Voedde ik dit jaar vooral mijn ego of mijn ontwikkeling? (van Adam Grant)
34. Wanneer voelde ik me voor het laatst alleen? Waardoor?
35. Met wie werkte ik dit jaar het fijnst samen, en waarom liep dat zo goed?
36. Welke samenwerking voelde niet goed, en wat was mijn rol daarin?
37. Welke gewoonte is het slechtst voor mijn gezondheid, en waarom pak ik dat niet aan?
38. Wat heb ik dit jaar níet gedaan uit angst? Hoe kijk ik daar nu op terug?
39. Welke leuke plekken die ik dit jaar bezocht, wil ik volgend jaar opnieuw bezoeken? Kan ik die nu al in de agenda zetten?
40. Over welk groot onderwerp ben ik dit jaar anders gaan denken?



Aan de slag met je reflectie

Je hebt nu stilgestaan bij wat er dit jaar écht toe deed. De volgende stap is om die inzichten te vertalen naar een plan voor 2026. Iedereen weet dat het moeilijk is om je aan goede voornemens te houden.

Zo kun je ervoor zorgen dat het je in 2026 wél gaat lukken. Houd deze checklist van gedragswetenschappers erbij als je je voornemens formuleert: weet waarom je iets wilt veranderen, houd een zeer specifieke en realistische handeling in gedachten, maak een zeer concreet plan, vraag hulp aan anderen en houd je voortgang bij.

Wil je de kans nog verder vergroten? Mijn boek *Intentioneel Leven* helpt hierbij. In dit boek leer je hoe je met zeven bewezen vliegwielen elke dag prioriteit geeft aan wat jij belangrijk vindt.

Ik baseerde het op jaren onderzoek bij *De Correspondent*, tientallen gesprekken met wetenschappers en denkers, en mijn eigen zoektocht naar rust en voldoening. Inmiddels hielp het boek duizenden lezers om hun tijd, aandacht en energie te richten op wat er echt toe doet.

Je krijgt er gratis Notion-templates en printbare oefenbladen bij om meteen aan de slag te gaan: van het schrijven van een persoonlijk manifest tot het maken van een jaarplan dat wél werkt.

‘Doorwrocht en prettig te lezen pleidooi. Overstijgt en rechttoe rechtaan zelfhulpboek.’

de Volkskrant

‘Een zeldzaam doordacht zelfhulpboek’

Trouw

‘Een verademing. Lees dit boek en word een beter mens’

Rutger Bregman, schrijver van *De Meeste Mensen Deugen*

‘Een praktisch, boeiend, informatief en vooral stimulerend boek’

Francine Oomen, schrijver van *Hoe overleef ik?*

Wil je van reflectie naar actie?

Meer dan 16.000 lezers gingen je al voor. Doe ook mee: scan de QR-code of ga naar *intentioneellevens.nl* en begin vandaag nog met *intentioneel leven*.

