

BONUSBOEK



UIT JE HOOFD  
OP PAPIER

-----

*Een vol hoofd*

*100 bonusvragen voor momenten waarop je hoofd niet  
stil is*

---

*Soms is je hoofd gewoon vol.  
Met gedachten, vragen, dingen die blijven hangen.*

Dit boek bevat 100 vragen, verdeeld in hoofdstukken.

Je hoeft niet vooraan te beginnen.

Blader en pak het hoofdstuk of de vraag die je raakt.

Het antwoord schrijf je in je eigen journal.

Het hoeft niet mooi. Het hoeft niet af.

Er is geen goed of fout.

*Liefs,  
Natasja*

# Inhoud

|                        |    |
|------------------------|----|
| Kiezen wat bij je past | 1  |
| Verandering            | 3  |
| Nieuwe stappen         | 5  |
| Dromen en wensen       | 7  |
| Waar je naartoe wilt   | 9  |
| Mildheid               | 11 |
| Vertrouwen             | 13 |
| Rust                   | 15 |
| Wat goed gaat          | 17 |
| Extra bonusvragen      | 19 |

# Kiezen wat bij je past

---

*Niet elke keuze hoeft groot te zijn.  
Soms zit verandering in kleine dingen.  
In kiezen voor wat past.  
In plaats van kiezen voor wat hoort.*

1. Wat past op dit moment bij je?

---

---

2. Wat past niet meer?

---

---

3. Waar wil je meer ruimte voor maken?

---

---

4. Waar wil je minder ruimte aan geven?

---

---

5. Wat voelt als jezelf?

-----  
-----

6. Wat doe je vooral uit gewoonte?

-----  
-----

7. Welke keuze geeft rust?

-----  
-----

8. Welke keuze voelt zwaar?

-----  
-----

9. Wat wil je trouw blijven?

-----  
-----

10. Welke richting wil je op?

-----  
-----

# Verandering

---

*Verandering is niet altijd iets wat je kiest.*

*Soms dient het zich aan.*

*Soms zie je het aankomen.*

*En soms ben je er zelf aan toe.*

**1.** Welke verandering speelt er in je leven?

---

---

**2.** Wat vind je daar lastig aan?

---

---

**3.** Wat geeft die verandering je?

---

---

**4.** Wat neem je mee?

---

---

5. Wat laat je achter?

-----  
-----

6. Wat wil je behouden?

-----  
-----

7. Wat mag anders?

-----  
-----

8. Waar ben je nieuwsgierig naar?

-----  
-----

9. Wat geeft vertrouwen?

-----  
-----

10. Wat wil je jezelf herinneren?

-----  
-----

## Nieuwe stappen

---

*Niet elke stap hoeft groot te zijn.*

*Soms begint iets nieuws met een kleine keuze.*

*Deze vragen helpen je om vooruit te kijken.*

**1.** Welke stap wil je zetten?

---

---

**2.** Wat houdt je tegen?

---

---

**3.** Wat maakt die stap belangrijk?

---

---

**4.** Wat zou er mogelijk worden?

---

---

**5.** Wat heb je nodig?

---

---

**6.** Wat kun je vandaag al doen?

-----  
-----

**7.** Wie of wat kan je helpen?

-----  
-----

**8.** Wat maakt deze stap spannend?

-----  
-----

**9.** Wat maakt deze stap waardevol?

-----  
-----

**10.** Wat wil je proberen?

-----  
-----

## Dromen en wensen

---

*Wensen verdwijnen soms naar de achtergrond.*

*Omdat het druk is.*

*Omdat andere dingen voorrang krijgen.*

*Deze vragen helpen je om weer stil te staan bij wat jij wilt.*

1. Waar verlang je naar?

---

---

2. Wat zou je graag meer doen?

---

---

3. Wat mis je?

---

---

4. Wat zou je willen ervaren?

---

---

5. Waar word je enthousiast van?

-----  
-----

6. Wat schuif je steeds voor je uit?

-----  
-----

7. Wat zou je willen leren?

-----  
-----

8. Wat gun je jezelf?

-----  
-----

9. Wat zou je doen als je minder twijfelde?

-----  
-----

10. Welke wens verdient aandacht?

-----  
-----

## Waar je naartoe wilt

---

*Je hoeft niet alles te weten.*

*Maar soms helpt het om stil te staan bij de richting die je op wilt.*

*Niet over vijf jaar.*

*Maar vanaf hier.*

**1.** Wat is belangrijk voor je?

---

---

**2.** Waar wil je meer van?

---

---

**3.** Waar wil je minder van?

---

---

**4.** Hoe wil je dat je dagen voelen?

---

---

5. Wat wil je beschermen?

-----  
-----

6. Wat wil je ontwikkelen?

-----  
-----

7. Wat wil je meenemen?

-----  
-----

8. Wat wil je achterlaten?

-----  
-----

9. Welke richting voelt goed?

-----  
-----

10. Wat wil je vanaf vandaag meer aandacht geven?

-----  
-----

## Mildheid

---

*Mild zijn voor jezelf betekent niet dat alles goed is.*

*Het betekent dat je jezelf niet voortdurend hoeft aan te vallen.*

*Deze vragen helpen je om met meer zachtheid naar jezelf te kijken.*

1. Wat heb je vandaag goed gedaan?

---

---

2. Waar mag je jezelf erkenning voor geven?

---

---

3. Wat heb je de afgelopen jaren geleerd?

---

---

4. Wat bewonder je aan jezelf?

---

---

5. Wat waardeer je aan jezelf?

---

---

**6.** Wat doe je vaker goed dan je denkt?

-----  
-----

**7.** Waar ben je trots op?

-----  
-----

**8.** Wat heb je doorstaan?

-----  
-----

**9.** Wat zegt dat over jou?

-----  
-----

**10.** Wat wil je jezelf vandaag gunnen?

-----  
-----

# Vertrouwen

---

*Vertrouwen betekent niet dat je alles weet.*

*Het betekent dat je een stap zet zonder alle antwoorden te hebben.*

1. Waar vertrouw je op?

---

---

2. Wanneer voelde je vertrouwen?

---

---

3. Wat geeft je vertrouwen?

---

---

4. Wat maakt vertrouwen lastig?

---

---

5. Wat helpt je als je twijfelt?

---

---

**6.** Waar mag je meer op jezelf vertrouwen?

-----  
-----

**7.** Wat heb je eerder al doorstaan?

-----  
-----

**8.** Wat bewijst dat je sterker bent dan je soms denkt?

-----  
-----

**9.** Wat wil je loslaten om meer vertrouwen te voelen?

-----  
-----

**10.** Welke stap durf je te zetten?

-----  
-----

## Rust

---

*Rust is niet altijd stilte.*

*Soms is rust weten dat niet alles tegelijk hoeft.*

*Deze vragen helpen je om stil te staan bij wat rust voor jou betekent.*

**1.** Wanneer voel je rust?

---

---

**2.** Waar voel je rust?

---

---

**3.** Wie geeft je rust?

---

---

**4.** Wat helpt je vertragen?

---

---

**5.** Wat brengt je terug naar jezelf?

---

---

6. Wat maakt je hoofd stiller?

-----  
-----

7. Wat wil je vaker doen?

-----  
-----

8. Wat wil je minder doen?

-----  
-----

9. Wat zou vandaag rust geven?

-----  
-----

10. Wat wil je beschermen?

-----  
-----

## Wat goed gaat

---

*Een vol hoofd kijkt vaak naar wat nog moet.*

*Naar wat beter kan.*

*Naar wat aandacht vraagt.*

*Deze vragen helpen je om ook te zien wat er al is.*

1. Wat gaat goed op dit moment?

---

---

2. Waar ben je dankbaar voor?

---

---

3. Wat maakt je blij?

---

---

4. Wie betekent veel voor je?

---

---

5. Wat geeft kleur aan je dagen?

-----  
-----

6. Wat wil je onthouden?

-----  
-----

7. Wat wil je meenemen uit dit boek?

-----  
-----

8. Wat heb je over jezelf geleerd?

-----  
-----

9. Wat wens je jezelf toe?

-----  
-----

10. Wat wil je jezelf vandaag meegeven?

-----  
-----

## Extra bonusvragen

---

*Een paar extra vragen.*

*Voor hoop, groei en wat goed gaat.*

*Pak ze erbij wanneer je daar zin in hebt.*

**1.** Wat geeft je op dit moment hoop?

---

---

**2.** Waar kijk je naar uit?

---

---

**3.** Wat wil je vaker vieren?

---

---

**4.** Wat verraste je positief?

---

---

**5.** Wat zou je meer aandacht willen geven?

---

---

**6.** Waar voel je groei?

-----  
-----

**7.** Wat wil je bewaren van deze periode?

-----  
-----

**8.** Wat maakt je sterker dan je denkt?

-----  
-----

**9.** Wat wil je jezelf blijven herinneren?

-----  
-----

**10.** Wat mag er de komende tijd ontstaan?

-----  
-----

## **Tot slot**

*Je hoeft niet te wachten tot je hoofd vol zit.  
Soms helpt schrijven juist om ruimte te houden.*

*Pak een vraag.*

*Pak je journal.*

*En begin.*

---

*Liefs, Natasja*