

Reflectiewerkblad – Poort 29

Thema: Toewijding & Ja zeggen

Jouw naam:

Datum:

1. Wanneer heb jij ergens “ja” tegen gezegd en het ook echt afgemaakt?

 Schrijf of teken wat je deed en hoe je je voelde toen het klaar was.

Ik heb JA gezegd tegen:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Heb je wel eens “ja” gezegd tegen iets, maar wilde je eigenlijk liever “nee” zeggen?

 Schrijf of teken wat er gebeurde. Hoe voelde dat voor jou?

Dit voelde voor mij zo:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Wat helpt jou om vol te houden als iets soms lastig is?

 Teken of schrijf jouw beste tips voor jezelf (of voor iemand anders) om door te zetten.

Tot slot.....

Poort 29 gaat over echt **ja zeggen met je hele hart**. Soms zeg je “ja” omdat je iets heel graag wilt doen. Dan voel je enthousiasme en wil je het helemaal afmaken. Maar soms zeg je “ja” terwijl je eigenlijk twijfelt of “nee” bedoelt, en dan voelt het zwaarder.

Deze poort helpt je om te leren **luisteren naar je gevoel** voordat je een keuze maakt. Als jouw “ja” echt van binnenuit komt, krijg je er vaak energie en plezier van, ook als het soms moeilijk wordt.

Waar in je lichaam voel jij je JA of NEE?

✨ Soms voelt “ja” zeggen heel goed en geeft het je energie. Maar het is ook belangrijk om naar jezelf te luisteren en te weten wanneer je liever “nee” zegt. Elke keuze leert je iets! ✨