



Brief AAN JEZELF

VOLG DEZE PUNTEN EN MAAK
EEN WAARDEVOL DOCUMENT

Inleiding

Beste toekomstige zelf,

Dit is een brief van je vroegere zelf, geschreven in een moment van reflectie. Het is een poging om enkele gedachten, dromen en lessen vast te leggen die op dit moment belangrijk zijn. Ik hoop dat je, wanneer je dit leest, kunt terugkijken en zien hoe ver je bent gekomen, en wellicht iets kunt leren van de persoon die je ooit was.

1. Waar sta ik nu?

- Als ik alles weglaat wat “hoort”, hoe gaat het dan werkelijk met me?
- Wat kost me op dit moment de meeste energie?
- Wat geeft me (misschien onverwacht) juist rust of plezier?
- Waar houd ik mezelf groter of sterker dan ik me eigenlijk voel?

2. Wat heb ik dit jaar gedragen?

- Welke verantwoordelijkheden heb ik op me genomen?
- Welke daarvan waren écht van mij?
- Waar bleef ik, terwijl ik misschien al wist dat het niet meer klopte?
- Wat heb ik gedaan uit loyaliteit, schuld of plichtsgevoel?

3. Wat heb ik geleerd?

- Wat begrijp ik nu beter over mezelf dan een jaar geleden?
- Welke overtuiging is gaan schuiven of afbrokkelen?
- Wat heb ik geleerd over mijn grenzen?
- Wat heb ik geleerd over tijd, tempo en timing?



Brief AAN JEZELF

VOLG DEZE PUNTEN EN MAAK
EEN WAARDEVOL DOCUMENT

4. Waar ben ik milder geworden?

- Waarin ben ik gestopt met forceren?
- Waar ben ik mezelf minder gaan veroordelen?
- Wat laat ik makkelijker liggen dan voorheen?
- Waar durf ik nu te zeggen: *dit hoeft niet meer?*

5. Schuld & drijfveren

- Waar voel ik schuld in mijn leven op dit moment?
- Wat laat ik daardoor wel?
- Wat laat ik daardoor niet?
- Welke keuze zou ik maken als schuld geen rol speelde?

6. Werk & Richting

- Wat klopt in mijn werk, los van status of verwachtingen?
- Wat schuurt er nog?
- Welke vorm van werken past beter bij wie ik nu ben?
- Wat hoeft niet meer per se “af”?

7. Relaties & Nabijheid

- Bij wie voel ik me mezelf zonder uitleg?
- Waar pas ik me nog te veel aan?
- Welke relaties voeden me?
- Welke kosten vooral energie?



Brief AAN JEZELF

VOLG DEZE PUNTEN EN MAAK
EEN WAARDEVOL DOCUMENT

8. Tijd & Leven

- Hoe ga ik om met tijd?
- Heb ik het gevoel dat ik achterloop?
- Of kan ik rusten in het niet-weten?
- Waar jaag ik nog?
- Waar durf ik te vertrouwen?

9. Wat wens ik mezelf toe voor het komende jaar?

Niet in doelen, maar in kwaliteiten.

- Niet in doelen, maar in kwaliteiten.
- Wat wens ik mijn lichaam toe?
- Wat wens ik mijn werk toe?
- Wat wens ik mijn hart toe?
- Wat wens ik mezelf toe als het moeilijk wordt?

10. Tot slot

Maak het klein.

“Als ik eind 2026 terugkijk, hoop ik dat ik kan zeggen dat ik



Brief AAN JEZELF

VOLG DEZE PUNTEN EN MAAK
EEN WAARDEVOL DOCUMENT

Afsluiting

Liefste toekomstige zelf,

Ik hoop dat deze brief je een glimp geeft van wie je ooit was en je inspireert om de persoon te blijven worden die je wilt zijn. Vergeet niet om te lachen, lief te hebben en te leren. Wees moedig, wees vriendelijk en wees jezelf.

Met liefde,

Je vroegere zelf"

Praktische tip

- Schrijf deze brief zonder terug te lezen.
- Stop hem in een envelop of map.
- Zet een herinnering voor Januari 2027.
- Lees hem dan in één keer.

LHD Executive Coaching

Linda Huijzer - Dijkstra

©2026 LHD Executive Coaching