

The
Quarterlife
Journal

zelfzicht



The Quarterlife Journal

Copyright © 2025 Zelfzicht
Eerste druk november 2025

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Zelfzicht.



@zelfzicht



info@zelfzicht.com



www.zelfzicht.com

Wat wil jij bereiken met *The Quarterlife Journal*?

Wat waardeer je het meest aan jouw leven op dit moment? Wat wil je graag behouden, vaker ervaren of delen met anderen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Over welke aspecten van deze leeftijdsfase praat jij vaak met anderen? Wat bespreek je dan met hen? Denk aan familie, vrienden of collega's.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In welke levensgebieden zou je jouw persoonlijke waarden meer leidend willen laten zijn? Denk aan werk, hobby's, vriendschap of gezondheid.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Denk aan de personen met wie jij veel tijd doorbrengt. In hoeverre komen jullie waarden overeen? Wat vind je daarvan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RALPH WALDO EMERSON

The only person you are destined
to become is the person you
decide to be.

Noteer het totaal aantal tekens (+, - en =) per dag en per week. Wat vindt je van deze aantallen?

	+	-	=
Dag			
Week			

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In welke mate ben jij je bewust van jouw tijdsbesteding?

.....

.....

.....

.....

.....

In hoeverre ervaar jij controle over jouw dagelijks leven?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou je graag willen behouden of veranderen?

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe eindig je jouw dag in jouw ideale toekomst? Omschrijf je avondritueel zo concreet en volledig mogelijk.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vat jouw antwoorden op bovenstaande vragen kort en bondig samen. Maak een korte beschrijving van jouw ideale toekomst, zodat je later kan teruglezen en kan concluderen of je jouw ideale toekomst hebt bereikt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

The *Quarterlife* Journal

Start datum:

..... / / 20.....

START DAGELIJKSE VRAGEN

Wat is vandaag belangrijk voor je?

[illegible]

Wat doe je vandaag voor jezelf of anderen?

Wat waardeer je aan deze dag?

[illegible]

Persoonlijke ontwikkeling

Wat zijn jouw drie beste eigenschappen en wanneer komen die tot uiting?

[illegible]

..... / / 20.....

Wat is vandaag belangrijk voor je?

[illegible]

Wat doe je vandaag voor jezelf of anderen?

[illegible]

Wat waardeer je aan deze dag?

[illegible]

Betekenis en zingeving

Stel je voor dat je 85 jaar bent en terugkijkt op jouw eigen leven. Wat is voor jou belangrijk om te hebben gedaan, ervaren of bijgedragen?

[illegible]

Wat is vandaag belangrijk voor je?

[illegible]

Wat doe je vandaag voor jezelf of anderen?

[illegible]

Wat waardeer je aan deze dag?

[illegible]

Sociale druk en verwachtingen

Welke personen hebben invloed op keuzes die jij maakt over jouw leven?

Wat vind je van de invloed die zij op jouw keuzes hebben?

[illegible]

Wat is vandaag belangrijk voor je?

Wat doe je vandaag voor jezelf of anderen?

[illegible]

Wat waardeer je aan deze dag?

[illegible]

Gezondheid en welzijn

Wat is jouw favoriete manier om te ontspannen? En hoe vaak doe je dat?

[illegible]

Wat is vandaag belangrijk voor je?

[illegible]

Wat doe je vandaag voor jezelf of anderen?

[illegible]

Wat waardeer je aan deze dag?

[illegible]

Finanzen

Hoe ervaar jij jouw huidige financiële situatie?

[illegible]

Wat waardeer je aan deze dag?

Waarom doe jij wat je doet? Wat motiveert jou in je studie of werk?

Week evaluatie

Welk thema hield jou deze week het meest bezig en waarom?

.....	Persoonlijke ontwikkeling
.....	Betekenis en zingeving
.....	Sociale druk en verwachtingen
.....	Gezondheid en welzijn
.....	Financiën
.....	Studie en werk
.....	Familie, vriendschap en relaties
.....	Hobby's en interesses
.....	Wonen
.....	Reizen en ervaringen
.....	Huwelijk en gezin

Wat waren de belangrijkste momenten of inzichten deze week?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar ben je trots op of dankbaar voor?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vragen

- Welke keuze heb ik deze week gemaakt waar ik tevreden over ben?
- Hoe positief of negatief heb ik deze week ervaren?
- Met wie heb ik deze week de meeste tijd doorgebracht? Wat bracht of kostte mij dat?
- Wat gaf mij deze week de meeste rust of juist energie?
- Wat deed ik afgelopen week écht voor mijzelf?
- Welke stap bracht mij deze week dichterbij het leven dat ik wil?
- Hoeveel controle ervaarde ik over mijn week? Wat wil ik daarin behouden of veranderen?

[illegible]

Maand evaluatie

Bekijk de weekevaluaties van afgelopen maand. Welke thema's hielden jou bezig en waarom?

Blik terug op afgelopen maand. In hoeverre voelde jij je in balans? Heb je iets geleerd of ervaren dat je wilt onthouden?

Kijk vooruit naar volgende maand. Waar wil jij je de volgende maand op focussen? Wil je iets behouden of aanpassen?

ZIG ZIGLAR

You don't have to be great to
start, but you have to start to be
great.

The *Quarterlife* Journal

Eind datum:

..... / / 20.....

Dit is het eind van het journal. Je hebt 6 maanden lang vragen beantwoord over thema's zoals wonen, werken, relaties en financiën. Ook heb je gereflecteerd op je gedachten, gevoelens en ervaringen door middel van week- en maandevaluaties. Er volgen nu nog een aantal opdrachten en vragen ter afronding. Neem hier even rustig de tijd voor.

EINDE DAGELIJKSE VRAGEN

Thema's

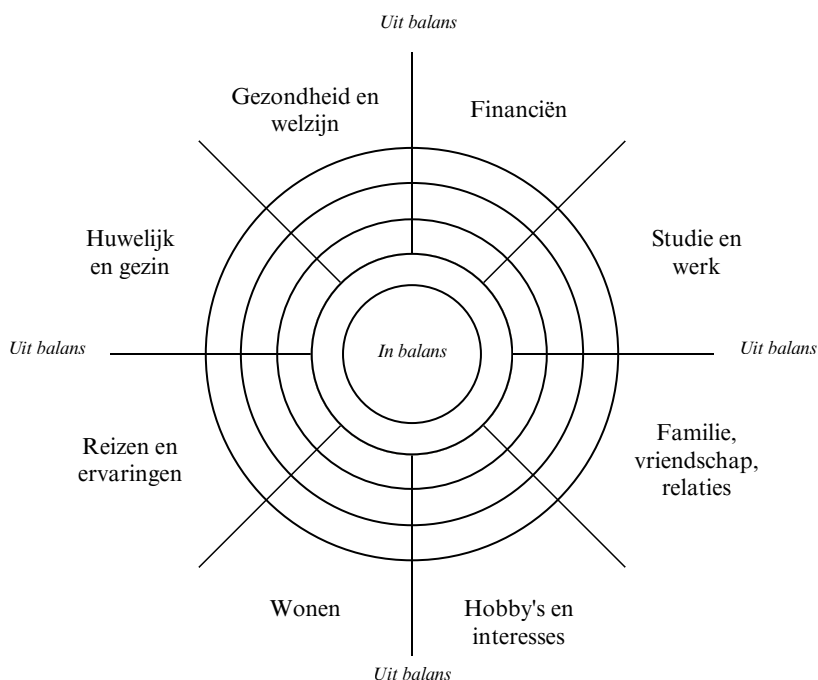
Op de volgende pagina's zie je alle vragen die in het journal aan bod zijn gekomen over elk thema. Kies per thema één vraag die je nogmaals wilt beantwoorden. Gebruik daarvoor de notitieruimte onder de vragen.

Persoonlijke ontwikkeling

- Wat zijn jouw drie beste eigenschappen en wanneer komen die tot uiting?
- Wanneer heb je voor het laatst iets buiten je comfortzone gedaan? Wat heb je gedaan en welk gevoel gaf jou dat?
- Welke gewoonte zou je graag willen ontwikkelen en waarom?
- Welke overtuiging over jezelf wil je graag veranderen? Waar komt die overtuiging vandaan?
- Hoe ga jij om met feedback? Hoe voel jij je als iemand jou feedback geeft en wat doe jij ermee?
- Hoe definieer jij succes in je leven? Hoe ziet dat eruit bij jezelf of bij anderen in jouw omgeving?
- Welk(e) boek, artikel, post of video heeft jou iets geleerd of nieuwe inzichten gegeven?
- Welke situatie heeft jou gedwongen om te groeien, ook al was dat misschien moeilijk? Wat heeft jou dit geleerd?
- Welk advies zou je jouw jongere zelf geven op het gebied van persoonlijke ontwikkeling?
- Op welke momenten voel jij je het meest zelfverzekerd? Wat draagt daaraan bij?
- Wat is een wijze les die je van iemand anders hebt geleerd en nog steeds meeneemt in je leven?
- Wat belemmert jou (soms) om het juiste voor jezelf te doen?
- Als je één boodschap of les aan de volgende generatie zou kunnen meegeven, wat zou dat zijn?
- Wat wil je graag nog doen, ervaren of leren?

Balanswiel

Teken in het balanswiel hieronder bij elk thema een stip op de lijn die weergeeft in hoeverre jij je op dit moment in balans voelt. De buitenste cirkel staat voor “uit balans”. De binnenste cirkel staat voor “in balans”. De cirkels daar tussenin geven een meer of mindere mate van balans weer. Heb je voor elk thema een stip getekend? Trek dan een lijn tussen alle stippen. Dit creëert een duidelijk overzicht welk thema of welke thema's aandacht verdienen na afronding van dit journal.



Welk thema of welke thema's verdienen aandacht na afronding van dit journal? Wat wil je daarin nog verkennen of veranderen?

zelf
zicht