



20  
25

*Reflectie & Intenties*



# Reflectie & Intenties

**Jouw Kompas voor de tweede helft van het jaar.  
Een moment voor jezelf om stil te staan, te voelen en helderheid te krijgen.**

Lieve ondernemer,  
Het ondernemen gaat soms alle kanten op. Je bent nu op de helft van dit jaar. Gebruik dit formulier als een mini-retreat op papier. Kijk terug, luister naar wat je hart fluistert en zet een intentie voor de tweede helft van dit jaar. Neem even de ruimte en de aandacht voor dat wat in jou gezien mag worden. Alles mag er zijn. Schrijf vanuit je gevoel en zonder oordeel.

**Als je van rituelen houdt dan heb ik hier nog een Start Ritueel voor je.  
Om te landen en je echt open te stellen**

Voor je begint, neem een paar minuten de tijd om te landen in dit moment. Dit kan je helpen:

- Ga zitten op een plek waar je niet gestoord wordt.
- Sluit je ogen. Leg een hand op je hart en een op je buik.
- Adem 3 keer rustig in en uit. Voel hoe je lichaam op de stoel rust.
- Stel jezelf de vraag: "Wat mag ik vandaag echt zien en voelen?"
- Steek eventueel een kaars aan of pak er een fijne kristal bij.
- Open dan je ogen en begin met schrijven.

Schrijf zonder oordeel.

Wees mild voor jezelf en trots op het proces en je successen.

## Reflectie 1e helft 2025

Waar ben je dankbaar voor?

---

---

---

---

Waar ben je trots op?

---

---

---

---

# Reflectie 1e helft 2025

Wat heb je geleerd?

---

---

---

Waar ben je nog aan het pushen en forceren?

---

---

---

Waar wil je mee stoppen/ Wat mag je loslaten?

---

---

---

Op welk gebied mag je nog dieper vertrouwen op jezelf?

---

---

---

**Haal weer even diep adem.**

Omarm dat wat je bent tegengekomen.  
Het ondernemerschap is geen wedstrijd.  
En je hoeft ook niet te voldoen aan standaarden.  
Het vraagt diep vertrouwen in jezelf en je waarde.  
Jouw unieke bijdrage in deze wereld. Besef je dat wel?  
Dat jij hier gekomen bent met een missie?  
Al het andere is niet belangrijk.

**Haal weer even diep adem voor het tweede deel. Jouw intenties**

# Intenties voor 2e helft 2025

Wat is je verlangen voor de 2e helft?

---

---

---

Waar wil je meer aandacht aan geven?

---

---

---

Waar wil je mee starten?

---

---

---

Hoe wil je jezelf voelen?

---

---

---

Waar wil je absoluut aan bijdragen?

---

---

---

Wat wil je omzetten? Weet je al hoe je dat gaat doen?

---

---

---

# Intenties voor 2e helft 2025

Waar heb je hulp bij nodig? of Wat wil je zelf niet meer doen?

---

---

---

Wie in je netwerk zou je hiermee kunnen helpen?

---

---

---

Schrijf hier je 3 belangrijkste intenties voor de 2e helft

1:

---

---

---

2:

3:

---

---

---

Schrijf hier 1 woord als kompas:

**Afsluit Ritueel - Om je intenties te bekrachtigen**

- Lees rustig door wat je hebt opgeschreven.
- Sluit je ogen en adem één keer diep in en uit.
- Spreek een zin uit zoals:

“Ik kies ervoor mijn verlangen te eren. Mijn intentie is helder en ik voel de kracht om dit te doen.”

- Bedank jezelf en je innerlijke wijsheid.
- Blaas de kaars zachtjes uit als symbool dat je het loslaat en vertrouwt.

Leg dit formulier ergens waar je het regelmatig ziet.

Vertrouw in jezelf, je kracht en jouw waarde! Jij bent het waard!

Liefs Liesbeth

# Reflectie & Intenties



*“Ik had het gevoel vast te zitten in mijn bedrijf.*

*Liesbeth helpt door het stellen van de juiste vragen om helderheid te krijgen in de situatie en helpt met de nodige stappen.*

*Hierdoor kreeg ik weer focus op de juiste dingen en ben ik overgestapt naar een andere doelgroep.*

*Ze luistert, heeft geduld en durft je een spiegel voor te houden.”*



**Mijn naam is Liesbeth Kingma. Business strateeg en coach voor missie gedreven ondernemers.**

Ik werk intuïtief en praktisch tegelijk en help jou om impact te maken met jouw unieke missie.

Ik hoop dat dit werkboek je geholpen heeft met de volgende stappen voor dit jaar.

Als je na het invullen van dit document voelt dat er meer zit in jou dan er nu uitkomt, dan nodig ik je van harte uit om die volgende stap met mij te zetten.

Stuur me gerust een [appje](#) of kijk op mijn [website](#) voor mijn aanbod.

Je kunt ook meedoen aan mijn middag Reflectie, Intenties en Vertrouwen op 18-7 of 18-8. [Lees meer](#)

Mijn Human Design: Projector milt 2/4

