



## Meditatie

Laat het afgelopen jaar in je hoofd nog eens de revue passeren. Wat waren de hoogte- en dieptepunten? Wat heb je geleerd, welke stappen heb je gezet? Waarin heb je jezelf teleurgesteld of juist positief verrast? Welke nieuwe mensen kwamen er in je leven, en van wie nam je afscheid – en waarom? Wat laat je in 2022 en wat neem je mee naar het nieuwe jaar?

---

NIEUWJAARSDAG

**1 JANUARI**  
zondag

*‘Het gras is  
groener daar  
waar je het  
water geeft.’*

Neil Barringham



---

**2 JANUARI**  
maandag

Een paradigma is de manier waarop je iets ziet – je mening, referentiekader of geloof. Een paradigma over jezelf is dus hoe jij jezelf ziet. Hoe je jezelf ook ziet, je hebt waarschijnlijk gelijk. Als jij denkt dat je het goed doet op school, dan doe je het waarschijnlijk ook goed op school. Als jij vindt dat je slecht bent in wiskunde, zul je ook slecht zijn in wiskunde. De paradigma's die je over jezelf hebt, kunnen een hulp zijn of een belemmering. Positieve zelfparadigma's kunnen het beste in je naar boven halen, terwijl negatieve zelfparadigma's je kunnen belemmeren.

Bron: *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!*  
*Werkboek*, Sean Covey

---

**3 JANUARI**  
dinsdag

Je paradigma's zijn vaak onvolledig, onnauwkeurig of zitten er volledig naast. Daarom moet je niet zo snel oordelen, anderen een etiket opplakken of je mening klaar hebben over anderen, of uiteraard over jezelf.

Vanuit jouw beperkte gezichtspunt zie je zelden het volledige beeld en beschik je zelden over alle feiten. Bovendien moet je je openstellen voor nieuwe informatie, ideeën en meningen en bereid zijn je paradigma's te veranderen wanneer duidelijk wordt dat ze onjuist zijn.

Bron: *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!*  
*Werkboek*, Sean Covey

---

**4 JANUARI**  
woensdag

We weten allemaal hoe de zwaartekracht werkt. Als je een bal omhooggooit, komt die weer omlaag. Dat is een natuurkundige wet of een principe. Net zoals er natuurkundige principes zijn, zijn er ook menselijke principes. Leef je volgens die principes, dan zul je heel ver komen. Doe je dat niet, dan zul je het heel moeilijk krijgen. Principes zijn dingen als eerlijkheid, dienstbaarheid, liefde, hard werken, respect, dankbaarheid, gematigdheid, redelijkheid, integriteit, trouw en verantwoordelijkheid. Als een kompas dat altijd naar het ware noorden wijst, zal je hart echte principes altijd herkennen. Een leven met principes als centrum is het meest stabiele, onwrikbare, onbreekbare fundament waarop je kunt bouwen en een dergelijk fundament hebben we allemaal nodig.

Bron: *Zeven eigenschappen die jou succesvol maken!*  
*Werkboek*, Sean Covey

---

**5 JANUARI**  
donderdag



Tussen je waarneming en de verwerking ervan in je hersenen zitten zo'n 18 milliseconden. Daar komt bij dat wat je met je oren hoort de snelheid van het geluid nodig heeft om je te bereiken en dat wat je ogen registreren met de snelheid van het licht tot je is gekomen. Het licht van de zons-  
ondergang doet er bijvoorbeeld ruim acht minuten over om jouw netvlies te raken.

Dit alles deed Albert Einstein concluderen dat er voor fysici geen onderscheid is tussen verleden, heden en toekomst.

---

DRIEKONINGEN

**6 JANUARI**  
vrijdag



Als het buiten donker, nat en koud is, is de drempel om buiten te gaan sporten heel hoog. Des te groter de pay-off als je toch je wandel- of hardloopschoenen aantrekt! Juist in de donkere wintermaanden snakken je lijf en je geest naar daglicht en frisse lucht. En bedenk hoe heerlijk de bank daarna ligt.

---

**7 JANUARI**  
zaterdag

Een effectieve manier om te ontdekken wat jouw waarden zijn, is door je af te vragen voor welke waarden je allergisch bent. Zit jij bijvoorbeeld je vingers op te vreten tijdens een vergadering als een collega veel meer aan het woord is dan dat hij of zij luistert naar anderen in de ruimte? Dan kan empathie een belangrijke waarde voor jou zijn. Als je nekharen rechtovereind gaan staan van iemand die alles en iedereen de schuld geeft van een vervelende situatie behalve zichzelf, dan is verantwoordelijkheid waarschijnlijk een belangrijke waarde voor jou. Probeer je een aantal van deze allergische reacties voor de geest te halen en bedenk wat het tegenovergestelde van die allergie is. Daar zitten jouw waarden.

Bron: *Tien keer met pensioen*, Rowan Siskens

---

**8 JANUARI**  
zondag



*‘Het is nooit  
te laat om te  
worden wie je  
had kunnen  
zijn.’*

George Eliot



---

**9 JANUARI**  
maandag



Maar liefst 78 procent van de Nederlanders heeft goede voornemens op 1 januari. Men neemt zich stellig voor om aan een doel te gaan werken waar het normaal gesproken niet of onvoldoende van komt: afvallen, opruimen, stoppen met roken, meer tijd voor familie en vrienden nemen, meer grip krijgen op uitgaven. Onderzoek laat echter zien dat zulke voornemens in 92 procent van de gevallen mislukken.

Bron: *Je brein de baas*, André Aleman

---

**10 JANUARI**  
dinsdag