

WERKBOEK

Processing 2025

DOOR: KIM HENDRIKSEN
WWW.KIMHENDRIKSEN.COM



WELKOM

Fijn dat je dit ritueel samen met mij doet.

Ik doe dit jaarafsluitingsritueel al een aantal jaar
en kijk er elk jaar weer naar uit.

Ik plan hier bewust tijd voor vrij
zodat ik mezelf in deze periode niet verlies.

Voor mij is dit een moment om te vertragen.

Kaarsjes aan.

Essentiële olie branden.

Een kop thee of ceremoniële cacao.

En laten ontstaan wat aandacht vraagt.

Dit ritueel helpt me te zien
hoeveel er in een jaar gebeurt.

Wat ik heb geleerd.

En wat nog aandacht nodig heeft.

Soms komen vergeten herinneringen omhoog.

Soms wordt pas nu duidelijk
welke lessen het jaar me heeft gebracht.

Door hier echt bij stil te staan
kan ik dat integreren
in plaats van meenemen het nieuwe jaar in.

Ik hoop dat deze oefeningen
je inspireren om dit moment
voor jezelf te creëren.
Misschien zelfs als een vaste traditie.

Neem de tijd die je nodig hebt.
Er is niets dat af hoeft.

Liefs,

Kim Hendriksen



PROCESSING 2025

We zijn gewend om het jaar te beginnen met doelen.
Nieuwe plannen. Een frisse start.

Maar januari is geen natuurlijk begin.
Het is midden in de winter.

Een periode waarin de natuur vertraagt
en het lichaam vanzelf meebeweegt.

Deze PDF nodigt je uit
om het kalenderjaar eerst te verwerken
voordat je vooruitkijkt.

HOE JE DIT GEBRUIKT

Dit is geen doelen-workbook.
Geen analyse.
Geen optimalisatie.
Maar integratie.

Neem de tijd die klopt voor jou.
Schrijf zonder oordeel.
Geen antwoord is fout.

Verwerken betekent niet begrijpen.
Het betekent ruimte geven
aan wat nog niet helemaal is geland.





RITUEEL 1

PROCESSING 2025



Gebruik een journal voor deze oefening
en schrijf de vragen hierin uit.

Neem de tijd die voor jou klopt.
Het is helemaal oké om dit
over meerdere dagen te doen.

Maak er jouw moment van.



Processing 2025

*Neem de tijd.
Je hoeft niets te forceren.
Schrijf wat omhoog komt.*

1

Schrijf bovenaan je blad: 2025.

Welk woord komt als eerste in je op als je aan dit jaar denkt?

Maak deze zin af:

Het jaar 2025 was voor mij:

2

Maak een tijdlijn van 2025.

Begin bij januari.

Wat gebeurde er in deze maand? Schrijf per maand de highlights op.

Groot of klein.

Januari:

.....
.....

Februari:

.....
.....

Ga zo door.

Tip: kijk terug in je telefoon naar foto's die je in die periode hebt gemaakt. Die kunnen herinneringen en gevoelens oproepen.



3

Wat was het grootste ding van 2025.

Als je terugkijkt op dit jaar wat is dan de gebeurtenis van 2025?

Maak deze zin af:

Het belangrijkste wat er in 2025 gebeurde is:.....
.....

Schrijf alles op wat in je opkomt.

4

Wat was in 2025 het allerleukst.

Als je terugkijkt op dit jaar waar kijk je met het meeste plezier op terug?

Maak deze zin af:

Mijn leukste herinnering van 2025 is:.....
.....

Schrijf alles op wat in je opkomt.

5

Wie waren mijn mensen in 2025.

Als je terugkijkt op dit jaar Wie waren de mensen die het belangrijkst voor je waren gedurende het jaar.

Maak deze zin af:

Mijn mensen in 2025 waren:.....
.....



6

Ik ben dankbaar voor:

Schrijf alles op wat in je opkomt tot er niets meer verschijnt.

7

Wat wil je meenemen naar 2026:
.....

8

Wat laat je achter in 2025:
.....

9

Welk verlies heb je geleden dit jaar.

Wat mag erkend worden omdat het pijn deed, je afscheid van heb moeten nemen of afgesloten is dit jaar?

.....

10

Maak deze zin af:

Dank je wel, 2025, voor

Neem je tijd om deze vragen te beantwoorden, je kan het af en toe wegleggen en op een later moment hier weer terug komen. Als je er klaar voor bent, ga je door Met de volgende oefening, een intentie zetten voor 2026.



RITUEEL 2

INTENTIE ZETTEN 2026



Aan het eind van deze reflectie
zet je een intentie voor 2026.

Geen doel.
Geen deadline.
Geen plan.



Intentie zetten 2026

*Begin pas aan dit deel wanneer het goed voelt.
Schrijf zonder na te denken.*

1

Het gevoel dat ik in 2026 wil belichamen is:

Tip:

Denk niet aan wat logisch of wenselijk klinkt.

Welke emotie mis je nu het meest?

Welke staat zou je lichaam herkennen als kloppend?

.....

2

Iets wat ik in 2026 uitnodig in mijn leven is:

Tip:

Dit hoeft geen groot ding te zijn.

Het kan ook een kwaliteit zijn, een ervaring of een manier van leven.

.....

3

Waar zeg ik in 2026 bewust nee tegen:

Tip:

Waar lekt je energie weg?

Wat voelt als moeten in plaats van willen?

.....



4

Een ideale 'gewone' dag voor mij in 2026 ziet eruit als:

Tip:

Schrijf alles op.

Hoe word je wakker?

Waar ben je?

Wie ligt er naast je, of ben je alleen?

Hoe laat is het?

Wat doe je als eerste?

Hoe ruikt het daar?

Wat hoor je?

Hoe beweegt je lichaam?

Schrijf door tot het moment dat je weer naar bed gaat.

Hoe meer details, hoe beter.

.....
.....

5

Drie dingen die ik in 2026 wil doen.

Tip:

Denk aan dingen waar je energie van krijgt.

Niet aan prestaties, maar aan ervaringen die je leven voller maken.

.....
.....



6

Wat wil ik uitnodigen in mijn leven in 2026.

Schrijf drie duidelijke doelen of intenties op, op het gebied van:

Home (aarde element): Fysieke en materiële dingen.

Tip: Huis waar je woont, de dingen in dit huis: de mensen die erin wonen, dieren, tuin, relaties e.d.

Mind (lucht element): Wat wil je manifesteren door je mind?

Tip: Je werk, geld, ideeën, wat wil je dit jaar starten, leren e.d.

Body (vuur element): Wat wil je manifesteren met je lichaam?

Tip: Je fysieke lichaam, je gezondheid, beweging, sportdoelen, selfcare e.d.

Soul (water element): Wat voedt je soul?

Tip: Mediteren, creativiteit, spiritualiteit, religie, kunst, muziek e.d.

Kies daarna uit elke categorie één doel dat je echt meeneemt 2026 in.

Omcirkel dat wat je meeneemt.

.....
.....

7

Wat wil ik prioriteit geven in 2026.

Tip:

Welke van bovenstaande doelen/intenties heeft voor jou prioriteit komend jaar.

.....
.....



8

Welke practice of vorm van selfcare is in 2026 niet onderhandelbaar:

Tip:

Iets dat je doet ook als het druk is. Juist dan.

.....

.....

9

2026 is voor mij het jaar waarin ik wil leren:

Tip:

Dit hoeft geen opleiding te zijn.

Het kan ook gaan over jezelf, je grenzen, je ritme of je lichaam.

.....

.....

10

Mijn intentie voor 2026 is:

Tip:

Kijk naar je voorgaande antwoorden.

Houd het simpel. Eén zin is genoeg.

.....

.....

11

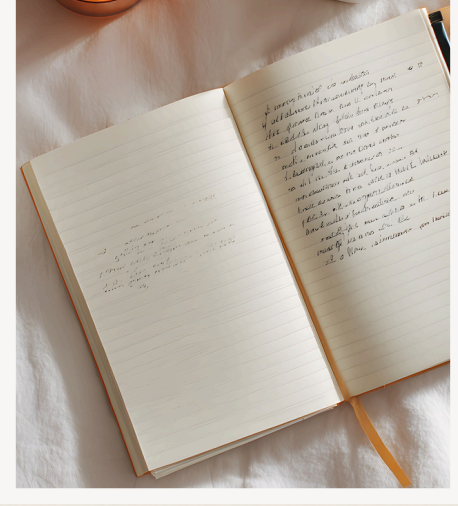
Schrijf deze intentie als een affirmatie, alsof het al zo is:

Tip:

Gebruik de tegenwoordige tijd. In jouw eigen woorden.

.....

.....



Mijn woord voor 2026 is:

Tip:
Dit woord mag je het hele jaar vergezellen.
Laat het ontstaan.
Het juiste woord voelt vaak meteen herkenbaar.



Afsluiting

Je hebt nu helder
wat je achterlaat in 2025
en wat je meeneemt naar 2026.

Laat dit even liggen.
Je kunt hier gedurende het jaar
op terugkomen
om te zien wat je hebt opgeschreven.

Pak deze oefening er ook weer bij
wanneer je dit ritueel volgend jaar opnieuw doet.
Je zult merken
hoeveel er in de tussentijd is verschoven.

Dank je wel
dat je de tijd hebt genomen
om het kalenderjaar 2025 af te ronden.



VOND JE DIT EEN LEUKE OEFENING

Laat het mij weten!



Ik ben benieuwd
welk woord jij meeneemt naar 2026.

Als je het wilt delen,
stuur me gerust een DM op Instagram
[@kimhendriksen](https://www.instagram.com/kimhendriksen)