

2026

WORDT GEWELDIG!

JOUW KOMPAS VOOR EEN PRACHTIG 2026

Johanna Breem



ISBN: 9789403851044

© Johanna Breem

Jouw kompas voor een prachtig 2026

Een nieuw jaar voelt altijd als een frisse start. Een lege bladzijde, een kans om opnieuw richting te kiezen.

2026 ligt voor je, klaar om ingevuld te worden met jouw keuzes, jouw dromen en jouw energie.

Dit boek wil jouw kompas zijn: een gids die je helpt koers te zetten, zodat je niet zomaar door het jaar heen drijft, maar bewust navigeert naar wat voor jou belangrijk is.

Misschien kijk je terug op 2025 met trots, misschien met gemengde gevoelens. Het maakt niet uit. Wat telt, is dat je nu de mogelijkheid hebt om vooruit te kijken.

Dit boek belooft je geen perfect jaar zonder tegenslagen want het leven is nu eenmaal onvoorspelbaar. Wat het je wél geeft, zijn inzichten, oefeningen en praktische tools die je helpen om sterker, positiever en doelgerichter door 2026 te gaan.

Je zult ontdekken hoe je oude ballast loslaat, hoe je een mindset ontwikkelt die je veerkracht vergroot, en hoe je doelen stelt die niet alleen haalbaar zijn, maar ook betekenisvol. Je leert hoe kleine dagelijkse gewoontes een groot verschil maken, en hoe je een jaarplan opstelt dat jou richting geeft zonder je te verstikken.

Dit boek is geen handleiding voor perfectie, maar een uitnodiging om bewust te leven. Om elke dag een stap te zetten, hoe klein ook, richting een jaar dat jij als prachtig zult ervaren. Want een prachtig 2026 betekent niet dat alles vlekkeloos verloopt, maar dat jij kiest om met energie, hoop en focus door het jaar te bewegen.

Dus adem diep in, laat los wat achter je ligt, en open je hart voor wat komt. Zet je kompas op koers, want één ding is zeker:

2026 kan jouw prachtigste jaar worden.

Inhoud

Jouw kompas voor een prachtig 2026	5
Deel 1 – Terugblik en loslaten	7
Hoofdstuk 1 – Terugkijken zonder spijt.....	8
Hoofdstuk 2 – De kracht van dankbaarheid	11
Hoofdstuk 3 – Loslaten en ruimte maken.....	14
Deel 2 – Mindset en motivatie	17
Hoofdstuk 4 – Positief denken als superkracht.....	18
Hoofdstuk 5 – Zelfvertrouwen en veerkracht.....	21
Hoofdstuk 6 – Dagelijkse mindset-oefeningen.....	25
Deel 3 – Praktische tools.....	28
Hoofdstuk 7 – Doelen stellen die inspireren	29
Hoofdstuk 8 – Gewoontes veranderen.....	32
Hoofdstuk 9 – Energie en balans	36
Deel 4 – Het jaarplan voor 2026	39
Hoofdstuk 10 – Van droom naar plan	40
Hoofdstuk 11 – Het 12-maanden actieplan	43
Hoofdstuk 12 – Jouw persoonlijke agenda.....	46
Deel 5 – Reflectie en vooruitblik	49
Hoofdstuk 13 – Bijsturen onderweg.....	50
Hoofdstuk 14 – Successen vieren.....	53
Hoofdstuk 15 – Vooruitkijken naar 2027	56
 Epiloog – Jouw reis gaat verder	 59
Bijlage - De Eisenhower-matrix	60

Deel 1 – Terugblik en loslaten

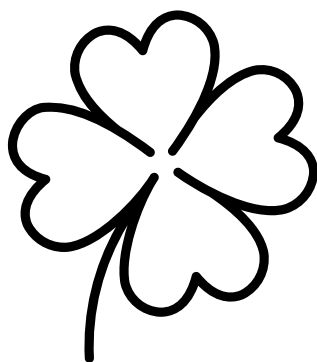
Voordat je vooruit kunt kijken, is het belangrijk om even stil te staan. Elk jaar laat sporen achter: momenten van trots, maar ook teleurstellingen of pijn.

Als je 2026 écht prachtig wilt maken, begint dat met het erkennen van wat achter je ligt en het bewust loslaten van wat je niet meer nodig hebt.

Dit deel van het boek helpt je om 2025 af te sluiten met dankbaarheid en helderheid. Je leert hoe je successen kunt koesteren, lessen kunt meenemen en ballast kunt achterlaten. Want pas wanneer je ruimte maakt in je hoofd en hart, ontstaat er plek voor nieuwe energie en frisse doelen.

Zie dit deel als het schoonmaken van je innerlijke huis: je houdt wat waardevol is, je zet oude spullen buiten, en je opent de ramen voor frisse lucht.

Zo creëer je de ideale basis om met vertrouwen en enthousiasme aan 2026 te beginnen.



Hoofdstuk 1 – Terugkijken zonder spijt

Elk nieuw jaar begint met een terugblik. Voor je vooruit kunt dromen en plannen maken, is het waardevol om stil te staan bij wat achter je ligt.

2025 was misschien een jaar vol hoogtepunten, misschien ook een jaar met uitdagingen. Hoe je er ook op terugkijkt, het is belangrijk om dat te doen zonder spijt. Want spijt houdt je vast in het verleden, terwijl dankbaarheid en inzicht je juist vooruithelpen.

Dit hoofdstuk nodigt je uit om met een open blik terug te kijken: naar wat goed ging, naar wat je mag loslaten, en naar de lessen die je kunt meenemen.

Het gaat niet om perfectie, maar om bewustwording.

Door te erkennen wat er was, kun je ruimte maken voor wat komt. Zo wordt terugkijken geen last, maar een bron van energie en richting voor een prachtig 2026.

Wat ging goed in 2025

Terugkijken zonder spijt begint met het erkennen van wat goed ging. Vaak zijn we geneigd om vooral te focussen op wat mislukte of wat beter had gekund. Maar juist door stil te staan bij je successen, groot of klein, geef je jezelf erkenning en kracht.

Denk eens terug: welke momenten in 2025 gaven je energie? Misschien was het een project dat je afrondde, een nieuwe vriendschap die ontstond, of simpelweg het feit dat je een moeilijke periode hebt doorstaan. Succes hoeft niet spectaculair te zijn; soms zit het in de kleine dingen die je dagelijks volhield.

Door bewust stil te staan bij deze positieve momenten, train je je brein om kansen en mogelijkheden te zien. Schrijf bijvoorbeeld een lijst van tien dingen die je in 2025 goed hebt gedaan of die je blij maakten. Het kan gaan om prestaties, maar ook om momenten van plezier, rust of verbinding. Door dit op