



Mark your Moment

de Closer2Talent reflectiebal



Mark your Moment

Te midden van alle beweging vraagt groei soms om even stil te staan. Mark your Moment nodigt uit om dat te doen - bewust, met aandacht en met hart. Deze persoonlijke ontwikkeltool is ontworpen om leiders, teams en individuen te helpen reflecteren op wat er écht toe doet.

Een fysiek ankerpunt, dat herinnert aan die ene bewuste keuze, dat inzicht of dat gesprek dat iets in beweging bracht. Een moment dat richting geeft aan wie je bent en wie je wilt worden.

Choose consciously. Mark your moment.
Kies bewust. Markeer je moment.



dé reflectiebal

Of het nu gaat om denken (Mark your mind), doen (Mark your move), of beslissen (Mark your choice) — ieder moment van bewustwording is een kans om dichterbij jezelf te komen.

Binnen Closer2Talent staat persoonlijke ontwikkeling in het teken van bewustwording, groei en zelfinzicht. Dit tool sluit daar naadloos op aan. Dit symboliseert het leiderschap dat begint van binnenuit: de moed om stil te staan, de helderheid om te kiezen, en de toewijding om verder te gaan.

Want elk moment telt — als jij het markeert.

Spelvormen

De reflectiebal is heel eenvoudig inzetbaar. Het heeft een speels karakter gezien een bal een aantrekkingskracht heeft om mee te gooien, tegen te schoppen of te rollen. Afhankelijk van de groepsgrootte kies jij de vorm die daar bij past. Volg vooral je eigen intuïtie.

Gooien

De reflectiebal wordt door de begeleider/ facilitator/ coach naar een van de deelnemer geworpen. Slingerworp is niet aan te raden als de deelnemers close in een kring staan of zitten. Degene die de bal vangt kiest in het moment een woord wat zijn of haar aandacht trekt.



Vervolgens reflecteert men hierop. Je kunt er als de begeleider/ facilitator/ coach voor kiezen om vooraf een reflectievraag te stellen (zie volgende pagina). Daarna werpt hij of zij de bal naar een andere deelnemer. Meerdere rondes met elkaar is mogelijk gezien de keuze uit 24 ontwikkelitems.

Rollen

De bal wordt naar iemand gerold. Bij aankomst pakt men de bal en kiest in het moment een woord.

Schoppen

De bal wordt naar iemand geschopt. Bij het opvangen van de bal kiest men in het moment een woord.

Veel plezier!

Reflectievragen

- Waar vraagt mijn aandacht zich vandaag écht op te richten?
- Welke stap brengt mij het dichtst bij wat ik werkelijk wil bereiken?
- Wat is nu het belangrijkste — en durf ik de rest te laten?
- Wat kan ik vandaag doen, ook als ik er geen zin in heb, dat morgen verschil maakt?
- Waar mocht ik duidelijker “nee” zeggen om trouw te blijven aan mezelf?
- Wat ligt vandaag wél binnen mijn invloed en wat mag ik loslaten?
- Wat raakte me de laatste tijd — en waarom?
- Wat gebeurt er in mij als ik écht even stilsta bij dit moment?
- Welke gedachte helpt me vooruit — en welke gedachte houdt me onnodig klein?
- Waar kan ik mezelf vandaag meer toestaan om te spelen, te lachen of te improviseren?
- Waar liet ik vandaag mezelf echt zien — en waar niet?
- Welke kleine moedige keuze kan ik nú maken?
- Op welk gebied voel ik disbalans — en wat vraagt om aandacht?
- Wat heb ik nodig om op te laden en echt tot rust te komen?
- Wat of wie mag ik loslaten om lichter verder te kunnen?
- Wat liet mijn energie vandaag stijgen — en hoe kan ik dat vergroten?
- Wat houdt me tegen — en waarom is het tóch de moeite waard om door te gaan?
- Wat durf ik nog niet uit te spreken maar voelt eigenlijk wel waar?
- Waar negeer ik mijn eigen behoeften — en wat kan ik nu wél geven aan mezelf?
- Waar kan ik mezelf vandaag meer toestaan om te spelen, te lachen of te improviseren?



Mark your Moment

Achter elk woord schuilt een wereld. De 21 begrippen hieronder nodigen uit tot reflectie: ze raken aan wie je bent, wat je beweegt en hoe je groeit. Bij elk thema vind je een kernwoord dat de diepte verwoordt — een anker om even bij stil te staan, een ingang naar bewust leven en leiden.



1. Focus

Focus betekent je aandacht doelbewust richten op wat ertoe doet en **afleidingen elimineren**. Door te concentreren op één zaak tegelijk – en “nee” te zeggen tegen alle andere opties – verhogen we onze productiviteit en effectiviteit. In feite is opmerkelijke focus essentieel om doelen te bereiken; multitasken is een mythe die juist tegenwerkt, terwijl “**remarkable** focus” het verschil maakt in prestaties. Een gefocuste geest helpt prioriteren en zorgt dat we vooruitgang boeken op de belangrijkste taken zonder ons te verliezen in bijzaken.

Kernwoord: Toewijding

2. Doelgericht

Doelen geven ons **richting en intentie**. Het stellen van duidelijke, haalbare doelen focust onze inspanningen en motiveert ons om door te zetten. Onderzoek in de positieve psychologie laat zien dat doelstelling tal van voordelen biedt: het verhoogt doorzettingsvermogen, concentreert onze aandacht, en leidt tot betere prestaties en welzijn. Goede doelen inspireren en geven energie – ze fungeren als een persoonlijk richtpunt waarnaar we toe kunnen werken. Het proces van doelen stellen (en bereiken) zorgt bovendien voor groei in vaardigheden en zelfvertrouwen.

Kernwoord: Richting



3. Prioriteiten

Prioriteiten stellen betekent **onderscheid maken** tussen wat urgent is en wat belangrijk is, en vooral tijd vrijmaken voor dat laatste. Het gaat erom “eerst de belangrijkste dingen eerst” te doen, zoals Stephen Covey zegt. Je organiseert je leven rond wat je het meest waardevol vindt, in plaats van je te laten leiden door alle eisen om je heen. Door bewust te kiezen waaraan je jouw energie en tijd besteedt, voorkom je dat de echt belangrijke doelen ondergesneeuwd raken door minder wezenlijke zaken. Prioriteren is dus leven naar je kernwaarden en langetermijndoelen, elke dag opnieuw.

Kernwoord: Essentie

4. Discipline

Discipline is de eigenschap om **je aan je voornemens te houden**, ook wanneer motivatie of zin ontbreekt. Het is “doen wat je moet doen, ook als je iets anders zou willen doen”. Uit onderzoek blijkt dat zelfdiscipline een sterkere voorspeller is van succes (bijvoorbeeld schoolprestaties) dan intelligentie of talent. Gedisciplineerde mensen kunnen uitstel en verleidingen weerstaan op korte termijn, omdat ze zich richten op hun lange termijn doelen. Deze consistentie en wilskracht zorgen ervoor dat doelen daadwerkelijk behaald worden. Discipline fungeert zoals brug tussen ambitie en resultaat – het overbrugt de kloof tussen plannen maken en ze ook uitvoeren.

Kernwoord: Wilskracht



5. Grenzen

Grenzen stellen houdt in dat je **gezonde limieten** aangeeft – voor jezelf en in relaties met anderen. Duidelijke, respectvolle grenzen beschermen je energie, tijd en emotioneel welzijn. Ze bepalen wat acceptabel gedrag is in relaties en voorkomen dat anderen (bedoeld of onbedoeld) over je heen lopen. Het bewaken van je grenzen is essentieel voor zelfzorg en wederzijds respect: het helpt burn-out en wrok te voorkomen en bevordert juist vertrouwen en balans in relaties. Door “nee” te zeggen wanneer nodig en je eigen behoeften te communiceren, eer je je zelfrespect. Goede grenzen vormen zo de fundering van gezonde verbindingen met anderen.

Kernwoord: Zelfrespect

6. Invloed

Invloed is het vermogen om **richting te geven** — aan jezelf, aan situaties, aan de mensen om je heen — zonder te forceren. Echte invloed ontstaat niet uit macht, maar uit helderheid, integriteit en aanwezigheid. Het is de subtiele kracht van congruentie: wanneer wat je zegt, doet en uitstraalt met elkaar klopt. Invloed vraagt om bewustzijn van je eigen energie. Je oefent het niet uit door harder te duwen, maar door bewuster te zijn. Door verantwoordelijkheid te nemen voor wat jij toevoegt aan elk gesprek, elke keuze, elke sfeer. Wie zijn invloed met intentie gebruikt, beweegt meer dan hij duwt — hij wekt vertrouwen, richting en verandering van binnenuit. Zo wordt invloed geen middel, maar een vorm van leiderschap in zijn puurste vorm.

Kernwoord: Aanwezigheid



7. Inspiratie

Inspiratie is dat **vonkje enthousiasme** en creativiteit dat ons plotseling motiveert. Wanneer we geïnspireerd raken, voelen we een lading aan energie en drive om iets te creëren of te bereiken. Het wordt wel omschreven als een “adem van ideeën” die ons van binnenuit in beweging zet. Psychologisch gezien vergroot inspiratie onze voorraad van creatieve en vitale energie. Het zorgt voor een verhoogde stemming, een gevoel van “flow” en kan leiden tot doorbraken of innovatieve inzichten. Belangrijk is dat inspiratie vaak **van buiten** komt — door blootstelling aan kunst, natuur, verhalen of mensen die ons raken. Hoewel inspiratie vluchtig kan zijn, geeft het richting aan onze **intentie** en brengt de motivatie naar een hoger niveau: het zet aan tot actie en verandering.

Kernwoord: Bezieling

8. Feedback

Feedback (terugkoppeling van anderen over je gedrag of werk) is een **krachtige spiegel** voor groei. Constructieve feedback geeft inzicht in blinde vlekken en helpt je continu verbeteren. In een sterke feedbackcultuur leren mensen sneller en worden prestaties verhoogd. Het ontvangen van eerlijke feedback kan soms ongemakkelijk zijn, maar het is essentieel om te weten wát en hóe je kunt verbeteren. Effectieve feedback vergroot ook de betrokkenheid en het vertrouwen binnen teams, omdat het laat zien dat ieders ontwikkeling serieus genomen wordt. Kortom, feedback is meer dan een evaluatie-instrument; het is een drijver van groei, motivatie en voortdurende zelflering. Wie openstaat voor feedback, versnelt zijn eigen leerproces en professionaliteit.



Kernwoord: Inzicht

9. Jezelf zijn

Authenticiteit betekent **echt jezelf zijn** – trouw blijven aan je eigen waarden, persoonlijkheid en gevoelens. Het vraagt om openheid en echtheid in hoe je jezelf naar de wereld toe presenteert, in plaats van een masker op te zetten. Onderzoek wijst uit dat mensen die authentiek leven, beter in hun vel zitten en meer levensbetekenis ervaren. Authenticiteit is gelinkt aan betere psychologische gezondheid, omdat je geen energie verspilt aan het voordoen als iemand anders. Je handelt in lijn met wie je werkelijk bent, wat leidt tot zelfacceptatie en vaak sterkere relaties (omdat anderen je vertrouwen omwille van je echtheid). Echt authentiek zijn vergt zelfkennis en moed – je moet bijvoorbeeld durven aangeven wat je echt voelt of denkt. Maar het resultaat is een leven met meer integriteit en minder innerlijke conflicten.

Kernwoord: Eigenheid



10. Lef

Lef staat voor **moed en durf** – het vermogen om ondanks angst toch actie te ondernemen. Het betekent uit je comfortzone treden en risico's durven nemen wanneer dat nodig is. Moed is cruciaal om te groeien: zonder lef blijven we steken in het veilige en bekende. Zoals Maya Angelou zei, is moed de belangrijkste deugd, want “zonder moed kun je geen van de andere deugden consequent uitoefenen”. Lef hebben wil niet zeggen dat je geen angst kent, maar dat je **ondanks** die angst toch “komt opdagen” en je kwetsbaar durft op te stellen. Het is bijvoorbeeld je uitspreken tegen onrecht, een carrièreswitch aandurven, of eerlijk je gevoelens delen. Dergelijke dappere keuzes openen de weg naar nieuwe mogelijkheden en authenticiteit. Bovendien werkt moed aanstekelijk – één persoon die lef toont, kan anderen inspireren hetzelfde te doen.

Kernwoord: Moed

11. Balans

Balans draait om **evenwicht** vinden in de verschillende onderdelen van het leven – werk, gezin, hobby's, rust en gezondheid. Het is waken voor extremen en tijdig bijsturen om overbelasting te voorkomen. Een goede werk-privébalans vermindert stress, voorkomt burn-out en verbetert zowel de gezondheid als de tevredenheid in werk en leven. Als je te veel op één gebied focust (bijvoorbeeld voortdurend overwerken ten koste van privéleven), raak je uit balans en lijdt uiteindelijk je welzijn en productiviteit eronder. Balans betekent niet dat alles altijd gelijk verdeeld is, maar dat je over een langere periode ieder aspect voldoende aandacht geeft. Het omvat ook balans in jezelf: weten wanneer je moet inspanssen en wanneer ontspannen. Wie balanceert, merkt op wanneer het teveel wordt en neemt gas terug voor herstel (zie ook *Rust* hiernaast). Uiteindelijk leidt een gebalanceerd leven tot meer voldoening, minder spijt en duurzamer succes.

Kernwoord: Evenwicht



12. Rust

Rust en herstel zijn **onmisbaar** om lichaam en geest gezond te houden. In onze drukke wereld lijkt pauzeren soms verloren tijd, maar het tegendeel is waar: voldoende slaap en ontspanning zijn cruciaal voor concentratie, stemming en prestaties. Chronisch slaaptekort bijvoorbeeld schaadt het geheugen, de aandacht spanne en het beoordelingsvermogen. Een goede nachtrust daarentegen versterkt cognitieve functies, bevordert creativiteit en stabiliseert de emotionele balans. Ook korte rustmomenten overdag (even disconnecten, de natuur in, meditatie) helpen stresshormonen te laten zakken en energie aan te vullen. Door regelmatige rust in te bouwen voorkom je overspannenheid en verhoog je je productiviteit op de lange termijn. Rust is niet luiheid, maar **herstel** – vergelijkbaar met spieropbouw die ook rustdagen nodig heeft. Gunnen we onszelf die herstelperiode, dan komen we daarna scherper, positiever en veerkrachtiger terug.

Kernwoord: Herstel

13. Vergeven

Vergeving is loslaten van wrok en negatieve gevoelens jegens iemand die je kwaad heeft gedaan – voor je eigen gemoedsrust. Het betekent niet dat je het kwaad goedkeurt, maar dat je weigert gevangen te blijven in bitterheid over het verleden. Vergeven heeft sterke psychologische voordelen: het wordt in verband gebracht met lagere niveaus van depressie, angst en vijandigheid, en met hoger zelfbeeld en grotere levenstevredenheid. Wanneer je vergeeft, “ben je niet langer gebonden aan de daden uit het verleden en kun je je eindelijk vrij voelen”. Het proces van vergeving kan moeilijk en tijdrovend zijn, vooral bij diepe kwetsuren, maar het werkt bevrijdend. Je maakt ruimte voor eigen genezing en voorkomt dat aanhoudende wrok je mentale en fysieke gezondheid ondermijnt. Uiteindelijk is vergeving een cadeau aan jezelf: je kiest voor innerlijke vrede in plaats van het gewicht van onverwerkt leed mee te dragen.

Kernwoord: Bevrijding



14. Enthousiasme

Enthousiasme is het **levende vuur van binnenuit** – de vonk die ontstaat wanneer hart, hoofd en handelen op één lijn komen. Het is geen aangeleerde blijheid of opgelegd optimisme, maar een spontane uitdrukking van betrokkenheid en betekenis. Wanneer we enthousiast zijn, voelen we flow: tijd verdwijnt, energie stroomt, en we raken anderen zonder moeite aan. Enthousiasme is daarmee zowel een persoonlijke brandstof als een aanstekelijke kracht – het wekt inspiratie in onszelf én in de mensen om ons heen. Het vraagt om openheid: om geraakt te durven worden en dat gevoel toe te laten. Vanuit die innerlijke beweging groeit motivatie, creativiteit en verbinding. Enthousiasme is dus niet oppervlakkige euforie, maar **bezieling in actie** – het moment waarop je voelt: *dit klopt, hier leef ik voor.*

Kernwoord: Bezieling

15. Doorzetten

Doorzettingsvermogen – het blijven volharden ondanks obstakels – is de eigenschap die dromen omzet in realiteit. Het wordt ook wel “grit” genoemd: een combinatie van passie en volharding voor lange termijndoelen.

Psycholoog Angela Duckworth ontdekte dat grit een betere voorspeller van uitmuntend presteren is dan talent of IQ. Simpel gezegd: slimme mensen die snel opgeven, komen minder ver dan gemiddelde mensen met enorme volharding. Doorzetten betekent dat je bij tegenslag niet afhaakt, maar leert, jezelf herpakt en nieuwe pogingen doet. Het vraagt om tolerantie voor frustratie en een sterk geloof in het doel dat je nastreeft. Grote successen – of het nu sportief, zakelijk of persoonlijk is – komen zelden zonder moeilijkheden. Het is het vermogen om niet op te geven dat uiteindelijk het verschil maakt. Doorzetters ontwikkelen gaandeweg ook een groeiende veerkracht en zelfdiscipline, omdat elke overwonnen hindernis hen sterker maakt voor de volgende.

Kernwoord: Volharding

16. Kwetsbaar

Kwetsbaarheid toont je **echte zelf**, inclusief onzekerheden en emoties, zonder garantie op de uitkomst. Het vraagt om grote moed: je geeft als het ware je harnas uit handen en stelt je open. Hoewel dit eng kan zijn, is kwetsbaarheid essentieel voor echte verbinding en creativiteit. Brené Brown – bekend onderzoeker van kwetsbaarheid – noemt het “de bakermat van innovatie, creativiteit en verandering”. Pas als we ons durven laten zien, kunnen we diepgaande relaties vormen en werkelijk begrepen worden. Kwetsbaarheid is dus geen zwakte; Brené Brown benadrukt dat het juist “moed in zijn puurste vorm” is. Door te delen wat we voelen of nodig hebben, geven we anderen toestemming hetzelfde te doen, wat vertrouwen en empathie in de hand werkt. Kortom, kwetsbaar durven zijn verbreekt isolatie en leidt tot groei: persoonlijk (je accepteert jezelf meer) én in relaties (je ervaart meer intimiteit en steun).

Kernwoord: Openheid



17. Verwonderen

Nieuwsgierigheid is de honger naar kennis en ervaring – het stellen van vragen en het willen begrijpen “waarom?”. Deze eigenschap ligt aan de basis van alle leren, creativiteit en innovatie. Een onderzoek van de University of Michigan liet zelfs zien dat nieuwsgierigheid net zo belangrijk is als intelligentie voor academisch succes bij kinderen.

Nieuwsgierige mensen hebben een open geest; ze benaderen situaties met verwondering en staan open voor nieuwe ideeën. Dit leidt tot effectiever leren en betere probleemoplossing, omdat ze verschillende invalshoeken onderzoeken in plaats van vast te roesten in één manier van denken.

Nieuwsgierigheid doorbreekt ook routine en houdt ons leven interessant en zinvol. Bovendien kan het sociale voordelen hebben: oprechte nieuwsgierigheid naar anderen versterkt communicatieve banden. In essentie is nieuwsgierigheid de vonk die het vuur van voortdurende ontwikkeling brandend houdt.

Kernwoord: Nieuwsgierigheid



18. Zelfzorg

Zelfzorg houdt in dat je bewust tijd en aandacht besteedt aan je eigen fysieke, emotionele en mentale welzijn. Het is geen egoïsme, maar een noodzaak om op lange termijn gezond en energiek te blijven. Een goede zelfzorgroutine – denk aan voldoende slaap, gezonde voeding, beweging, ontspanning en af en toe nee zeggen – vermindert stress, voorkomt burn-out en verhoogt je algehele geluksniveau.

Onderzoek bevestigt dat regelmatige zelfzorg angst en depressie kan doen afnemen, en de tevredenheid en veerkracht juist vergroot. Door voor jezelf te zorgen, vul je als het ware je reserves aan, zodat je er ook voor anderen kunt zijn en tegenvallers aankunt. Zelfzorg betekent ook grenzen stellen (zie Grenzen) en weten wat jij nodig hebt om je goed te voelen. Het is de basis van zelfliefde en het voorkomt dat we “leeg raken”. Zoals men zegt: je kunt niet uit een lege kop schenken – eerst zelf opladen, dan kun je optimaal functioneren en geven.

Kernwoord: Zelfcompassie

19. Reflectie

Reflectie betekent bewust terugkijken op ervaringen, om ervan te leren en diepere inzichten op te doen. Simpel gezegd: ervaring op zichzelf leert ons pas iets als we erover nadenken. Onderwijsfilosoof John Dewey stelde: “We leren niet van ervaring; we leren door te reflecteren op ervaring”. Door regelmatig de tijd te nemen om gebeurtenissen, successen en fouten te overdenken, ontwikkelen we een beter begrip van onszelf en de situatie. Reflectie zet ervaringen om in wijsheid – we ontdekken patronen in ons gedrag, begrijpen wat wel of niet werkte en groeien op die manier mentaal. Of het nu via meditatie of een goed gesprek is, reflectie verhoogt zelfkennis en past onze toekomstige aanpak aan. Het is een essentieel instrument om continu te verbeteren en niet steeds in dezelfde valkuilen te trappen.

Kernwoord: Inzicht



20. Spontaan

Spontaniteit is zuiverheid in beweging – handelen vanuit het moment, zonder overmatige controle of berekening. Het is de stroom die ontstaat wanneer je intuïtie en levenskracht vrij mogen spreken. Spontaan zijn betekent jezelf toestaan om te reageren zoals je werkelijk bent, zonder filter of angst voor oordeel. Het brengt frisheid, humor, creativiteit en nabijheid: de essentie van menselijkheid die zich niet laat plannen. In spontaniteit leeft de ziel even ongehinderd door gewoonte of strategie – het herinnert ons aan speelsheid, aan het vertrouwen dat het leven zichzelf draagt.

Kernwoord: Levensvreugde

21. Aandacht

Aandacht is aanwezigheid in het moment — met volle openheid kijken, luisteren en voelen zonder te oordelen of te haasten. Het is de kunst om helemaal te zijn waar je bent, met wie je bent. Echte aandacht maakt verbinding mogelijk: met jezelf, met anderen, met wat er gebeurt. Ze vertraagt, verdiept en onthult betekenis in het alledaagse. Wie met aandacht leeft, ontdekt dat niets gewoon is — alles krijgt kleur, waarde en richting. Aandacht is geen inspanning, maar aanwezigheid: een stille keuze om het leven werkelijk te zien.

Kernwoord: Aanwezigheid



22. Mindset

Mindset verwijst naar je mentale houding en overtuigingen over jezelf en je mogelijkheden. Een groeimindset – het geloof dat je talenten en vaardigheden ontwikkelbaar zijn – leidt tot veerkracht en een lerende houding. Mensen met zo'n mindset omarmen uitdagingen als kansen om te groeien, staan open voor feedback en leren van fouten. Daartegenover staat een fixeermindset (denken dat je capaciteiten vaststaan), die groei juist belemmert. Je mindset bepaalt hoe je tegenslagen interpreteert: als feedback en leermoment (groei) of als bewijs van onvermogen (fixatie). Een flexibele, positieve mindset vormt dus de basis voor doorlopend persoonlijke ontwikkeling.

Kernwoord: Houding

23. Zelfkennis

Zelfkennis houdt in dat je een eerlijk en diepgaand inzicht hebt in je eigen waarden, overtuigingen, kwaliteiten en emoties. Het is de basis voor persoonlijke groei: wie zichzelf goed kent, kan betere beslissingen nemen en authentieker leven.

Psychologen benadrukken dat zelfkennis essentieel is voor gezond functioneren – gebrek eraan leidt vaak tot verkeerde keuzes in relaties, carrière en leefstijl. Door middel van introspectie, feedback van anderen en reflectie vergroot je dit zelfinzicht, wat leidt tot meer zelfvertrouwen en groei.

Kernwoord: Zelfbewustzijn



***Een keuze.
Een inzicht.
Een moment van betekenis.***

Bronnen



Closer2Talent B.V.
Pattonstraat 6
5103 SP Dongen

Al deze inzichten zijn gebaseerd op bevindingen uit de positieve psychologie, gedragsonderzoek en leiderschapsliteratuur.

Belangrijke inspiratiebronnen zijn onder andere **James Clear** (*Atomic Habits*) over focus en gedragsverandering, **Christina Wilson** en **Daniel Goleman** over zelfkennis en emotionele intelligentie, en **Stephen Covey** (*The 7 Habits of Highly Effective People*) over prioriteiten, invloed en proactiviteit. **Carol Dweck** (*Mindset*) legt de basis voor groeigericht denken, terwijl **Angela Duckworth** (*Grit*) het belang van volharding aantoont. **Barbara Fredrickson** beschrijft in haar *broaden-and-build-theorie* de kracht van positieve emoties en enthousiasme. **Brené Brown** onderzoekt kwetsbaarheid, moed en authenticiteit als bronnen van leiderschap, en **Jon Kabat-Zinn** en **Kristin Neff** verdiepen aandacht en zelfcompassie. **Marieke de Vrij** over zelfzorg en verwonderen. Daarnaast leveren de **Harvard Grant & Glueck-studies** waardevolle inzichten over relaties en welzijn, en vullen denkers als **Mihaly Csikszentmihalyi** (*Flow*), **Viktor Frankl** (*Man's Search for Meaning*), **Simon Sinek** (*Start with Why*), **Ken Robinson** (*The Element*) en **Heather Plett** (*Holding Space*) het beeld aan.

Samen tonen deze bronnen hoe elk thema bijdraagt aan een bewust, betekenisvol en bezielend leven – precies de essentie van Mark your Moment, een reflectietool die uitnodigt tot kiezen, voelen en groeien met aandacht.