



Nu kun je verder naar het grotere werk:

WAT IS NU HET BELANGRIJKSTE DOEL IN JE LEVEN?

HOEVEEL UUR PER DAG INVESTEER JE IN DIT DOEL?

WAT WIL JE INZETTEN OM DAT DOEL TE BEREIKEN? WAT HEB JE ERVOOR OVER?



Je hersenen vinden het prettig als je doelen een beetje spannend zijn; als ze voor een uitdaging gesteld worden blijven ze er beter op gericht. Dan heb je dus een reden om op te staan.

Voordat je jouw doel gaat stellen, nog een tip. Denk groots! Wees niet bescheiden, het gaat om wat jij het allerliefste wilt bereiken. Maar wees ook realistisch, en zorg dat je erin gelooft. Om je helemaal vrij te voelen, is het een goed idee om alle middelen die je nodig hebt er gewoon bij te visualiseren, zoals financiën, een netwerk, je gezondheid etc.

Als je jouw doel formuleert, wees dan realistisch. Schrijf alle obstakels op die je kunt tegenkomen. Tegenslagen horen erbij, maar als jij ze van tevoren al goed omschrijft, dan ben je erop voorbereid en kun je er aandacht aan besteden.

Het helpt het beste als je nu je doelen en uitwerkingen zo veel mogelijk uitschrijft. Daarna kun je je hele plan heel helder en uitvoerbaar krijgen met behulp van het SMART-principe. Dit kom je in alle vormen van coaching en management tegen en is uiterst effectief, want het stellen van doelen stuurt je gedrag.

SMART staat voor:

- | | |
|---------------|---|
| Specifiek: | Het is voor iedereen duidelijk waar het om gaat en welk resultaat jij wilt bereiken. |
| Meetbaar: | Je formuleert exact de voorwaarden waaraan je doel moet voldoen. |
| Acceptabel: | Iedereen is het erover eens dat je in staat zult zijn om je doelen te bereiken. |
| Realistisch: | Je kunt niet de hele wereld in één keer veranderen, dus formuleer de stappen die je gaat nemen. |
| Tijdgebonden: | Denk niet te ver vooruit, maar formuleer precies wat je op korte termijn wilt bereiken. |