

Stappenplan van je doel

Je leert via bepaalde oefeningen makkelijker bij je doel te geraken.

- Onthoud dat het einddoel van deze oefening is om een positieve impuls in je leven te creëren. Wanneer je merkt dat bepaalde stappen voor iets positief zullen zorgen ga je meer motivatie hebben.
- Weet ook dat het niet halen van sommige van je mijlpalen je niet tot een mislukking maakt. Je zult waarschijnlijk een aantal van hen missen en dat is oké. Zolang je jezelf blijft oppakken en weer op het goede pad komt, kun je niet falen.

Zorg dat je doel haalbaar is...

Zorg ervoor dat je een doel opschrijft dat echt haalbaar is. Maar wat is haalbaar? Nou, dat is iets heel subjectiefs en hangt af van je ervaringen uit het verleden. Normaal zou je een doel stellen dat net buiten je bereik ligt, maar je gelooft dat je het kunt bereiken als je je volledig inspant voor het proces. Als je doel bijvoorbeeld is om "fit te worden en een triatlon te lopen", maar je hebt al jaren niet meer regelmatig gesport, dan wil je misschien het einddoel afzwakken tot iets als "Ik wil 5 kg afvallen en leef een actievere levensstijl". Op deze manier lijkt je einddoel haalbaar en heb je meer kans om op het goede pad te blijven.

Hoe werkt het?

- 01 Eerst bedenkt je een doel dat je wilt bereiken en waarvan je denkt dat het haalbaar is als je er alles aan doet om het te realiseren.
- 02 Noteer kleine stappen (mijlpalen) die je kunt nemen om in de richting van je einddoel te gaan (en uiteindelijk uw doel te bereiken). Schrijf alleen de eerste stappen op (je hoeft niet een hele pagina in te vullen).
- 03 Begin met het ondernemen van acties die je hebt genoteerd.
- 04 Terwijl je doorgaat, kun je nieuwe mijlpalen opschrijven waar je naar gaat streven.

Stappenplan van je doel

Ik zal de volgende dagelijkse/wekelijkse kleine stappen nemen:

Stap 01 Datum:	Stap 07 Datum:
Stap 02 Datum:	Stap 08 Datum:
Stap 03 Datum:	Stap 09 Datum:
Stap 04 Datum:	Stap 10 Datum:
Stap 05 Datum:	Stap 11 Datum:
Stap 06 Datum:	Stap 12 Datum:

Mijn einddoel:

Stappenplan van je doel

REFLECTIE

01

Hoe voel jij je al over je proces?

02

Wat heb je over jezelf geleerd tijdens deze oefening? Misschien dat je de juiste acties kunt ondernemen als jij je gemotiveerd voelt?