

GoldenConvos: Goalsetting

Waarom doe ik deze oefening?

Het doel van deze oefening is om je te inspireren door jouw ideeën op te schrijven. Dit gaat jouw creativiteit voeden en je zal dan kansen zien, die je voorheen niet zou zien. Schrijf zonder al te veel na te denken, het antwoord op al deze vragen. Deze opgaves gaan wat tijd in beslag nemen. Dus zoek een rustig plekje op en concentreer.

Succes!

Oefening 1

Schrijf 50 dingen die jij wilt in jouw leven in de aankomende 1 tot 10 jaar. Dit worden je langer termijn doelstellingen:

Vraag jezelf:

- Wat wil ik doen?
- Wat wil ik hebben?
- Wat wil ik zien?
- Waar wil ik naartoe?
- Wat wil ik delen?

Je **moet** deze 3 onderwerpen ook includeren:

- **Economische doelen:** inkomen, winstmarge, productiviteit.
- **Materialistische goederen:** tastbare, niet-tastbare, roerende en onroerende. (Het leven draait niet om spullen, maar ze zijn wel belangrijk.)
- **Persoonlijke ontwikkeling:** educatie, vaardigheden, fysieke doelstellingen, taal.

Je hebt ook andere onderwerpen waar je inspiratie uit kan halen zoals:

- **Lifestyle:** Jouw perfecte beeld van een levenswijze.
- **Familie:** Jouw beeld van een perfecte gezin.
- **Sociale:** wat voor vrienden wil je, welke interesses moeten ze hebben, wat voor normen en waarden.

Schrijf alles wat je wil op, beperk jezelf niet. Ga hier niet in details, schrijf gewoon wat het is. Laat alles vloeien en wees snel. Schrijf woorden op waarvan jij weet wat het betekent. (bijvoorbeeld: *GTX, Shelby, Fenty, Sephora*) Dit duurt ±15 minuten.

Oefening 2

Zodra je 50 doelstellingen hebt opgeschreven, ga terug en schrijf tussenhaakjes een getal. Dit getal geeft de hoeveelheid jaren die jij jezelf geeft om dit te behalen. Begin eerst met 1 jaar, dan 3 jaren, 5 jaren en dan 10 jaren.

Het kan zo zijn dat je door je lijst heen bent en beseft dat jouw doelstelling niet gebalanceerd zijn. Wellicht heb je te weinig 10 jarige doelstellingen of andersom. Dat is niet erg, dat hoort bij deze oefening. Zorg er wel voor dat je ze kan uitbalanceren of anders kan het zijn dat je een kloof hebt tussen doelstellingen 😊.

Oefening 3

Ga weer terug en selecteer voor jou de 4 meest belangrijke 1,3,5 en 10 jaar doelstellingen.

Met deze doelstelling kan je gelijk aan de slag 🎯.

Oefening 4

Zodra je deze 16 doelstellingen hebt, wil ik dat je per doel een paragraaf schrijft over wat ze inhouden. Schrijf hier zo bondig en gedetailleerd mogelijk. Schrijf alle attributen: kleur, temperatuur, type, gewicht, lengte, breedte, flora, fauna, etc. Schrijf ook waarom je dit voor jezelf wilt.

Het is mogelijk dat als je jezelf afvraagt waarom jij iets wilt dat je het antwoord niet precies zal hebben. Dit is goed nieuws want dat betekent dat je er niet volledig achter staat. Elke doel waar jij niet helemaal achter staat is een doel die je zou kunnen verwaarlozen halverwege. Dus verspil jouw eigen tijd niet en doe je zelf een gunst: Ga terug en vervang deze doel met een andere doel waar je wel volledig achter staat.

Vind doelen waar je in gelooft en die je inspireren. Doelen waar je nooit spijt van kan krijgen. Doelen die jou laten glimlachen wanneer je eraan denkt zijn de beste.

In conclusie

Wanneer je oefening 4 volledig hebt afgerond, schrijf deze doelen dan voor jezelf op in een boekje zodat je ze overal kan meenemen. Kijk er vaak in, vooral in tijden van regenachtig of zonnig weer.

Het is essentieel dat je deze doelen elke week nagaat. Misschien wil je sommige doelen bewerken, verbeteren, herformuleren of herstructureren. Je kan ook alles verscheuren en opnieuw beginnen. Goalsetting is een iteratief proces, je schiet nooit in 1 keer raak. Je zal beter worden elke keer als je eraan werkt. Wees volhardend en laat je niet kisten.

Controleer of je een stap dichterbij bent gekomen. Het is beter om nooit zonder kompas op wateren varen. Loop nooit achter op jouw doelen en verlies **nooit** zicht van jouw belangrijke doelen. Lijst ze in en hang ze boven je bed. Neem ze overal mee. Houdt de focus in gareel.

Het behalen van korte termijn doelstellingen (max 1 jaar). Draagt bij aan het bouwen van jouw zelfvertrouwen. Deze zelfvertrouwen heb je nodig om jouw lange termijn doelstellingen te behalen. Je kan zelfs een klein lijstje aanmaken voor wekelijkse of maandelijkse doelen zodat je die kan bijhouden om je te helpen. Heb elke week tenminste 1 kleine doel om te behalen. Dat zijn 52 doelen die je kan behalen in een jaar.

Het moment dat jij 1 van de 16 doelen hebt bereikt. **Moet** je het groots vieren, ga lekker eten en leef je lekker uit. Zorg ervoor dat het behalen van een doel een positieve ervaring is. Maar na het vieren moet je **gelijk** weer aan de bak.

We groeien van twee ervaringen, de blijdschap van overwinning (zoals net besproken) en de pijn van het falen. Dus daarom mocht je falen, maak het memorabel en wees streng voor jezelf. Het kunnen de mensen zijn in jouw (in)directe omgeving, het kan zijn dat jij zelf te laconiek bent geweest. Wees eerlijk en zorg ervoor dat het niet meer kan voor komen. Leer ervan, stof jezelf af en ga op jacht voor de doelen die klaar staan om behaald te worden.

Goalsetting is veel werk. Je houdt misschien minder tijd over om:

- Doelloos op het web te browsen.
- In je warme bed te blijven liggen.
- Alle kleine nieuwtjes te volgen.
- Uit je neus te eten.

Maar de beloningen zijn vele malen hoger dan de lasten die het met zich meebrengt.

Hoe je het wendt of keert zal je toch hard moeten werken in je leven. Sommige mensen werken hard aan:

- Andermans bedrijf.
- Hun vaardigheden op een computerspel.
- Hun digitale aandachtspunten.
- Hun valse imago.

Waarom werk je dan niet aan iets wat je zou willen behalen? Niet veel mensen hebben hun doelen in zicht of werken daar aan, maar er zijn ook niet zoveel zelf geactualiseerde personen op aarde. Ik wens je succes en onthoudt het volgende:

“Als je faalt om te plannen, plan je om te falen.”