

Plaats jouw STIP AAN DE HORIZON

S

Scherp

Omschrijf je doel zo duidelijk mogelijk voor jezelf en geef aan wat je precies wilt bereiken. Stel jezelf vragen zoals: Wat wil ik bereiken? Wat wil ik zien als het klaar is? Wanneer weet ik dat ik mijn doel heb gehaald? Waarom is dit belangrijk voor mij? Wie kunnen mij hierbij helpen? En wat heb ik ervoor nodig?

Vind je het lastig om je doel uit te schrijven? Geen enkel probleem. Onthoudt dan vooral dat het belangrijkste is dat je in ieder geval iets opschrijft. Want je hebt dan tenminste iets om mee te starten. Later kan je namelijk je doelen altijd nog aanscherpen.

T

Tijdsperiode

Kies een tijdsperiode waarin je aan je doel wilt werken? Met andere woorden hoeveel tijd geef je jezelf om dichterbij je doel te komen. Vraag jezelf dus af wanneer je je doel, of bijvoorbeeld een deel van je doel, wil hebben behaald.

We maken vaak de fout door te denken dat we ons doel binnen een bepaalde tijd moeten halen. Dat doen we hier dus niet. Je kiest vooral een tijdsperiode waarin je wilt werken aan je doel. Als je het haalt, is dat super. Maar het allerbelangrijkste is dat je in deze periode stappen zet en vooruit probeert te komen.

I

Impact

Schrijf op waarom je je doel wilt bereiken. Stel jezelf vragen als: Waarom is dit belangrijk voor mij? Wat wil ik bereiken met dit doel? Of wat verandert er voor mij wanneer ik mijn doel haal? Wat zit er dus achter de doelen die je kiest?

Wanneer je hier van tevoren over nadenkt, dan geef je betekenis aan je doel. Dit helpt je om gemotiveerd te blijven op de momenten dat het tegen zit of wanneer je minder zin hebt om aan je doel(en) te werken. Je weet dan waarvoor je het allemaal doet.

P

Prakken

Verdeel nu je doel in kleine stappen? Deze kleine stappen helpen je straks om in beweging te blijven. Want kleine stappen zet je makkelijker. Hierdoor boek je telkens een overwinning en dit werkt motiverend. Stel jezelf dus bijvoorbeeld de vragen: Welke eerste stappen kan ik zetten om dichterbij mijn doel te komen? Hoe deel ik deze stappen op in zo klein mogelijke acties? En waar kan ik vandaag mee beginnen?

Je hoeft echt niet meteen een perfecte lijst met acties te hebben. Het gaat erom dat je nadenkt over wat je kunt doen. De rest ontdek je de komende tijd vanzelf wel.

Start vandaag nog met ONTWIKKELING DOOR DOEN

D

DAAD

Wat is de eerste daad die je gaat verrichten? Welke eerste stap ga je dus zetten? Wat wil je nu dus echt gaan doen? Waar ga je mee beginnen?

Vergeet niet dat je bij het plaatsen van je STIP aan de horizon al een lijstje hebt gemaakt van kleine acties. Kies hieruit dus je eerste daad uit om mee te starten.

O

Opstaan

Het is nu echt tijd om op te staan en om te gaan doen. Goed om te onthouden is dat de dingen die gepland worden, de dingen zijn die gedaan worden. Plan je acties dus in.

Kies nu dus voor jezelf een moment dat je aan de slag gaat met je daad en probeer je ook echt hieraan te houden. Onthoudt ook dat het zeker (nog) niet gaat om een perfect resultaat. Het gaat vooral om dat je aan de slag gaat en dingen probeert.

E

Evaluatie

Kies van tevoren een moment waarop je wilt gaan evalueren en schrijf alvast wat vragen op die je aan jezelf wilt stellen. Plan dit belangrijke moment ook écht in.

Doordat jij het moment al vastzet, zorg je ervoor dat je evaluatie vaststaat. Want dit is eigenlijk het allerbelangrijkste moment om vooruit te komen. Bewaak dit moment dus en zorg dat je altijd de tijd neemt om te evalueren. Wat ook het resultaat van je daad is.

N

Next step

Wat is je volgende stap op basis van wat je hebt geleerd tijdens je evaluatie. Wat was dus je daad? Wat heb je gedaan? Wat heb je hiervan geleerd? En wat ga je nu doen?

Wat we je kunnen garanderen is dat je volgende stap hierdoor altijd een stap vooruit, of beter gezegd omhoog, is. Want het is nu weer tijd voor de volgende daad. En zo blijf je eigenlijk doorgaan, totdat jij je doel dus bereikt. Je ontwikkelt je door te 'doen'.



YOUNGUP

Ontwikkeling door doen