

Stap voor stap doelen bereiken



eBoek 1 - 2018

Doelen Stellen Gids

Jeroen Langeveld

Doelen Stellen Gids

Stap voor stap doelen bereiken

Copyright © 2018 Jeroen Langeveld

Voel je vrij om dit eBoek met zoveel mogelijk mensen te delen als jij maar wilt. Ik stel het op prijs als je als bron wil vermelden:
www.DoelenStellenGids.nl.

Januari 2018

Praktisch en met plezier doelen bereiken

Stap voor stap doelen bereiken is ons motto. Op de Doelen Stellen Gids site willen wij jou een stappenplan aanreiken om met plezier doelen te bereiken. Wij gebruiken een praktisch en gestructureerd stappenplan, ook om jaaropdrachten te realiseren, en hiermee ga je stap voor stap je doelen bereiken.

We weten allemaal wat er gebeurt als je geen of een te zwakke fundatie onder een gebouw legt. Als de fundatie van een gebouw niet stevig genoeg is dan zal tijdens het bouwproces de boel scheef trekken, weg zakken of erger nog compleet instorten.

Daarom begint een bouwer altijd met het leggen van een goede fundatie. De basis. Het bouwproces wordt niet eerder gestart dan dat er een stevige fundatie gelegd is. En vervolgens wordt er op een gestructureerde manier verder gebouwd.

Door op een praktische en gestructureerde manier doelen te stellen leg je een stevige fundatie. Je gaat dan stap voor stap je doelen bereiken.

Jeroen Langeveld

Januari 2018

Inhoudsopgave

De 8 stappen van het doelen stellen proces	5
Stap 1 – Bepaal je doel	6
Stap 2 – Maak een plan op hoofdlijnen	13
Stap 3 – Vraag feedback	16
Stap 4 – Verkrijg 100% vertrouwen in jouw doel	19
Stap 5 – Betaal de prijs en onderneem actie	22
Stap 6 – Stuur bij op feedback indien nodig	25
Stap 7 – Blijf bewust waarnemen	30
Stap 8 – Zet de volgende stap	34

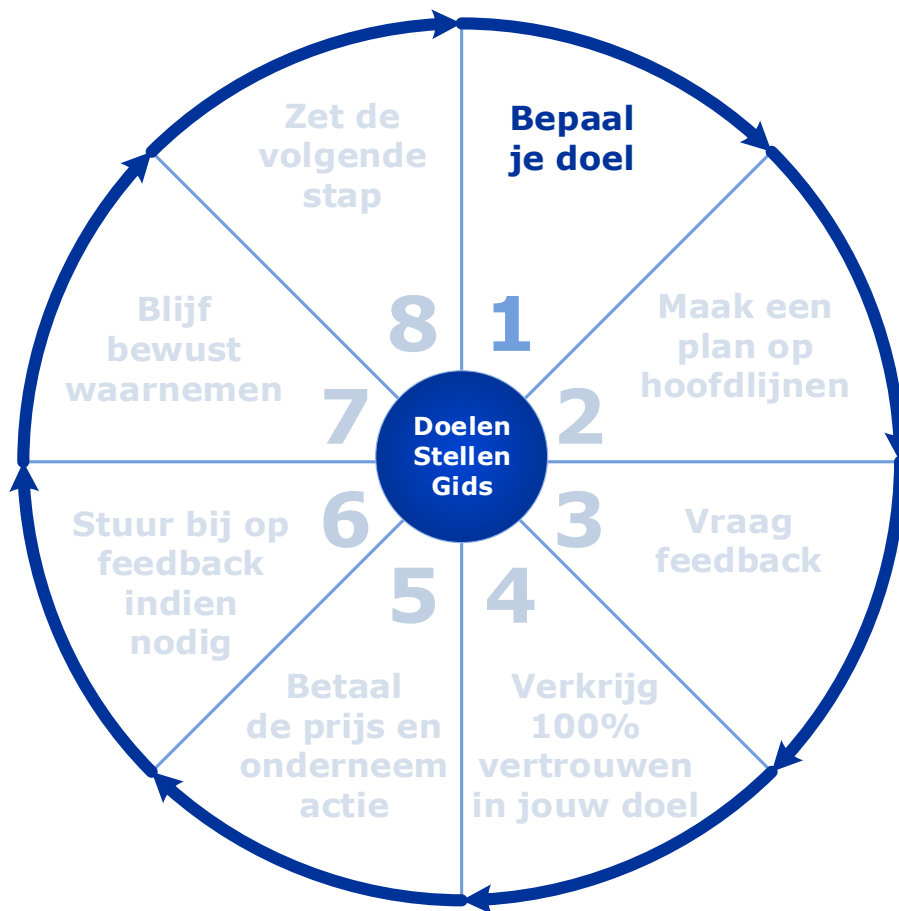
De 8 stappen van het doelen stellen proces



De 8 stappen van ons doelen stellen proces zijn:

- 1 – Bepaal je doel
- 2 – Maak een plan op hoofdlijnen
- 3 – Vraag feedback
- 4 – Verkrijg 100% vertrouwen in jouw doel
- 5 – Betaal de prijs en onderneem actie
- 6 – Stuur bij op feedback indien nodig
- 7 – Blijf bewust waarnemen
- 8 – Zet de volgende stap

Stap 1 – Bepaal je doel



Doelen stellen is geen doel op zich. Wat we voor ogen dienen te houden is dat het einddoel een bestemming is maar het plezier dient te komen van de reis zelf.

Vergelijk doelen stellen maar met een ski-afdaling van een hoge berg. Je bestemming is het dal maar het plezier zit in het skiën en de afdaling. Door het plezier wat je beleeft aan de afdaling ervaar je plezier als je in het dal aankomt.

Iedereen die gaat skiën begrijpt dat het plezier in het skiën zelf zit en niet enkel en alleen in het aankomen in het dal. Zo is het ook met doelen stellen.

En om plezier aan de acties zelf te beleven dien je een paar spelregels op je netvlies te hebben staan.

Verder is het belangrijk dat je jouw doelen nauwkeurig en specifiek omschrijft. Dat betekent dat je de 'wat' je gaat doen heel concreet, heel specifiek maakt:

Geef zo nauwkeurig mogelijk aan wat je wil bereiken.

Omschrijf je doel dus positief en hiermee bedoel ik dat je opschrijft wat je wel wil bereiken en niet wat je niet wilt bereiken. Schrijf op 'waarom' je het wilt behalen.

Wat levert het bereiken van jouw doel op? Voor jou, de ander, de maatschappij?

Stap voor stap je doelen bereiken is wat je wil, maar:

- Hoe graag wil je jouw wens realiteit zien worden?
- Is jouw verlangen heel groot?
- Hoe graag wil je dit verlangen bereiken, realiseren, ervaren of bezitten?

1:

Is dit iets wat je nog wel eens zou willen hebben of zou willen doen?

Of

2:

Is het iets wat je absoluut gaat doen, iets waarvan niemand je kan afhouden en waarvoor je bereid ben tot het uiterste te gaan om dit daadwerkelijk te realiseren?

Verschil in energie

Kun je het verschil in energie voelen tussen de eerste en de tweede (in)stelling. Zie je het enorme verschil in de kans van slagen tussen de een en de ander? Proef je het verschil in 'drive' tussen beiden? Zie je het verschil in slagingskans nog voordat men begonnen is?

Elk doel dat je stelt vanuit instelling 1 is gedoemd te mislukken. En te vaak worden dit soort doelen gesteld.

Besef je dat met een instelling van – dit is iets wat ik nog wel eens wil doen of hebben – dat je dan bij voorbaat al kansloos bent om dit doel daadwerkelijk te realiseren?

En dit is wel het niveau van de gemiddelde nieuwjaarswens. Zoals we allemaal weten worden 99% van de nieuwjaarswensen nooit verwezenlijkt.

Wanneer je een doel stelt check dan of je commitment 100% is of niet.

SMART doelen

En omschrijf je doel SMART.

SMART staat voor:

- Specifiek
- Meetbaar
- Ambitieuw
- Resultaatgericht
- Tijdgebonden

Op onze website www.doelenstellengids.nl vind je meer over SMART doelen en HOE je in 5 stappen een doel SMART maakt.

Zijn ambitieuze doelen haalbaar?

Deze vraag wordt vaak aan mij gesteld en dat begrijp ik volkomen. Te vaak zijn mensen teleurgesteld geraakt door het niet behalen van hun doelen. Als je een paar spelregels in acht neemt is mijn antwoord op deze vraag volmondig JA.

Wat zijn dan deze spelregels?

Belangrijk is dat je er werkelijk voor wil gaan, dat je commitment 100% is. En houd hierbij altijd voor ogen dat als iemand anders het eerder heeft laten zien dat het ook voor jou mogelijk is om dit doel te bereiken. Natuurlijk kan jij dit ook!

- Stel doelen waar je plezier aan de actie zelf beleeft en welke doelen matchen met je basiswaarden.
- Creëer overzicht en vertrouwen in de haalbaarheid van jouw doel.
- Verder is het vooral een kwestie van je gezonde verstand gebruiken.

Er kan sprake zijn van, bijvoorbeeld fysieke, beperkingen. Als jij meer dan 100 kg weegt dan is het fysiek onmogelijk om een Olympisch kampioen op de marathon te worden en dat geldt ook als je een been mist of een longaandoening hebt.

Gebruik dus je gezond verstand en houdt rekening met jouw beperkingen. Dat wil niet zeggen dat je niet kunt werken aan je beperkingen om zo via een weldoordacht stappenplan alsnog jouw doel te realiseren.

Basiswaarden in relatie tot doelen stellen

Zorg dat je basiswaarden jouw doelen ondersteunen.

Het gaat er om dat we plezier beleven aan de reis en niet alleen bezig zijn met het aankomen op de bestemming.

Hiertoe dienen je belangrijkste waarden – jouw basiswaarden – je verlangens en doelen te ondersteunen.

Als je jouw basiswaarden op het netvlies hebt en als je je hier bewust van bent, dan ga je ook begrijpen en (in)zien waarom bepaalde wensen nooit realiteit zijn geworden of zullen gaan worden.

Je denkt dat je zelf iets wilt maar dit doel blijkt dan achteraf (onbewust) aangepraat te zijn door anderen. Door bijvoorbeeld je dierbaren, jouw vader of moeder of door iemand anders die jij bewondert. Door doelen te stellen waarmee jij hen (denkt te) plezieren krijg jij er van hen aandacht, bevestiging of bijvoorbeeld bewondering voor terug.

Wat je op dat moment niet doorhebt is dat je in een vicieuze cirkel zit. Dit gaat jou nooit plezier geven en geluk brengen.

Door jouw eigen basiswaarden bewust op het netvlies te hebben kun je deze matchen met jouw doelen en als er geen match is – en je dus niet jouw eigen doelen nastreeft – dan springen de doelen die niet matchen met jouw basiswaarden er direct uit. Gelukkig maar! We gaan niet tegen onze basiswaarden in.

Ingaan tegen je eigen basiswaarden is het recept voor mislukking en je ongelukkig gevoelen.

Doelen moeten matchen met basiswaarden

Alleen dan ga je stap voor stap je doelen bereiken. Doelen die niet matchen met jouw basiswaarden ga je onbewust saboteren, worden nooit een succes en leiden ook nooit tot werkelijk geluk.

Om werkelijk succesvol te zijn dien je geen dingen te doen waar je diep van binnen niet achterstaat. Dit geeft onrust en innerlijke conflicten en dan mis je de congruentie die nodig is in jouw handelen om daadwerkelijk vooruitgang te boeken.

Sommige mensen zullen liegen om een vriend te beschermen omdat bijvoorbeeld hun basiswaarde ‘vriendschap’ belangrijker is en hoger op de ladder van basiswaarden staat dan de basiswaarde ‘eerlijkheid’.

Anderen zullen als zij gevraagd worden voor het vervullen van een belangrijke en verantwoordelijke functie met veel groeiperspectief dit aanbod beleefd afslaan.

Dit komt bijvoorbeeld doordat hun belangrijkste basiswaarde een harmonisch gezinsleven is en zij ervan uitgaan dat deze waarde niet goed vervuld kan worden als zij kiezen voor de aangeboden functie met groeiperspectief en carrière mogelijkheden.

Werkelijk succes is onmogelijk als je niet in overeenstemming met je basiswaarden handelt.

Stap 2 – Maak een plan op hoofdlijnen



Misschien ben je net als de meeste andere mensen gewend om direct in actie te komen als je een doel stelt.

Snel actie ondernemen is het motto. Dan laat je tenminste zien dat jij inderdaad de aangewezen man of vrouw bent om deze klus te klaren.

Maar zolang je niet precies weet wat de juiste stappen zijn, is het maar de vraag is of deze actie op dit moment wel de juiste actie is?

Bepaal eerst de juiste richting omdat anders zomaar elke stap een stap in de verkeerde richting kan zijn. En als je daar na verloop van tijd pas achter komt dan ben je niet blij.

Maak eerst een plan op hoofdlijnen, want met een goede voorbereiding:

- Kom je minder snel voor verrassingen te staan.
- Weet je in meer of mindere mate wat je te wachten staat en gaat beleven.
- Bespaar je tijd.
- Vergroot je de kans te krijgen waarnaar je zoekt.
- Creëer je meer vertrouwen in een goede afloop, in de realisatie van dat waarnaar je zoekt.
- Neem je eventuele angsten weg en zal je succesvoller zijn.

Vorm een haarscherp beeld van jouw doel

Om de juiste stappen te bepalen is het noodzakelijk dat je eerst je doel SMART opschrijft. Als jij jouw doel niet helder en scherp op het netvlies hebt staan, hoe kun je dan de juiste actiestappen bepalen? Je doel SMART omschrijven geeft jou een voorsprong.

Neem de tijd om je goed voor te bereiden en je doelen SMART op te schrijven.

Het tweede deel van onze voorbereiding bestaat uit het opbreken van ons hoofddoel in – afhankelijk van de grote en de omvang 4 tot 6 subdoelen.

Indien het echt grote doelen betreft waar ook veel andere personen bij betrokken zijn, kan het wenselijk zijn om de 4 tot 6 subdoelen ook weer op te delen in 4 tot 6 sub-subdoelen. Breek je doel op in stappen en ga dan stap voor stap je doelen bereiken.

Hoofdpijnen overzien = stap voor stap doelen bereiken

Het gaat om de grote lijnen, niet om de details en ook niet om hoe we precies dit alles gaan doen. Het gaat om de hoofdpijnen en het krijgen van vertrouwen in het eindresultaat.

Zie het als een ouderwetse routekaart.

Iets vergelijkbaars hebben wij nodig om onze persoonlijke route naar onze doelen en verlangens uit te stippelen. Door je te focussen op de grote brokken ga je de weg op hoofdpijnen overzien.

Het grote voordeel van het overzien van de weg is dat dit veel onrust en onzekerheid wegneemt waardoor je weet dat je doelen realiseerbaar zijn. Dit is de stap die de meesten onder ons van nature niet automatisch doen.

Je stelt een doel dat dusdanig ver van de huidige situatie af ligt waardoor jij (onbewust) onzeker bent en jij je afvraagt of jouw doel wel haalbaar is. En dus twijfel je of jij wel in staat bent om jouw doel te realiseren.

Het is belangrijk de weg naar de realisatie van je doelen te overzien! Hiermee neem je de twijfels en onzekerheid weg en je vertrouwen in de haalbaarheid van je doel neemt toe. En alleen dan kan je stap voor stap je doelen bereiken.

Stap 3 – Vraag feedback



Je hebt jouw doel bepaald en je hebt een plan op hoofdlijnen opgesteld.

Doelen bereik je nooit alleen en zeker niet als het ambitieuze doelen betreft. Ambitieuw wil zeggen dat je het doel niet eerder bereikt hebt.

Om succesvol te zijn heb je een (support) team nodig.

Bij grote doelen heb je wellicht een groot team van mensen nodig. En bij kleinere doelen kan je de acties wellicht alleen af, maar heb je toch een support groep nodig.

Een support groep bestaat uit 1 of meer mensen die jouw feedback willen geven en je advies kunnen geven als je daar om vraagt. Het zijn jouw hulpbronnen voor als het even niet gaat, als je met tegenslagen te maken krijgt of je misschien wel wil opgeven.

Vraag altijd feedback op je plan op hoofdlijnen!

Het kan zo maar zijn dat je bepaalde essentiële zaken volkomen over het hoofd ziet die je wel op het netvlies moet hebben staan om succesvol te zijn. Iedereen heeft zijn eigen blinde vlekken en daarom is het goed om feedback te vragen.

Je vraagt natuurlijk wel feedback aan mensen die je hoog hebt zitten en wiens advies je ook serieus neemt.

Wanneer je commitment 100% is en anderen hebben soortgelijke doelen ook bereikt, dan moet jij bijna altijd ook in staat zijn om jouw doelen te bereiken. Maar er zijn altijd uitzonderingen. En als jij een uitzonderlijk doel hebt gesteld dan kan je maar beter in een zo vroeg mogelijk stadium de eventuele onmogelijkheden op je netvlies hebben staan.

Feedback spelregel

Vraag daarom altijd feedback. Hanteer in ieder geval de volgende spelregel:

Je vraagt feedback dus accepteer de feedback. Feedback kan confronterend zijn maar recht is recht en krom is krom. Feedback maakt blinde vlekken bij jezelf zichtbaar. Enthousiasme alleen is niet genoeg om doelen te bereiken.

Een support groep is niet alleen belangrijk om feedback te kunnen vragen. Een support groep doet meer, het vergroot direct je kansen op succes! Waarom? Omdat het delen van doelen impact heeft op jouw commitment en doorzettingsvermogen.

Het helpt jou om de finish lijn te halen. Anderen gaan naar je voortgang vragen, bieden spontaan hun hulp aan en geven je advies als je daar om vraagt. Het motiveert je om dat extra stapje te zetten, net dat ene belletje wel te doen en je nog wat beter voor te bereiden als je voor een belangrijke mijlpaal staat.

Stap 4 – Verkrijg 100% vertrouwen in jouw doel

Je hebt:

1. Een SMART doel bepaald.
2. Een plan op hoofdlijnen gemaakt om stap voor stap je doelen te bereiken.
3. Feedback gevraagd en gekregen.

En als je nu naar je plan kijkt wat voor je ligt, wat doet dit dan met je?

Hoeveel vertrouwen heb jij in het behalen van het eindresultaat?

Overzie je de stappen?

Leiden deze stappen jou naar jouw einddoel?

Hoe groot is jouw vertrouwen dat je op basis van dit plan stap voor stap jouw doel bereikt?

Is dat 70%, 80%, 90% of 100%? Of ergens daar tussen in? Of is je vertrouwen misschien wel minder dan 70%?

Wanneer je een goed plan hebt uitgewerkt dan is je vertrouwen 100%!

Wanneer je vertrouwen geen 100% is dan ga je nooit overtuigend actie ondernemen. En het is nu net deze overtuigende actie waarmee je het verschil maakt.

Overtuigende actie maakt het verschil

Overtuigende actie creëert momentum en momentum is nodig om doelen te bereiken.

Niets kost meer energie dan telkens opnieuw te moeten starten omdat er 'gaten' vallen.

Je stelt een doel, onderneemt actie, ervaart tegenwerking of ongemak, en dan komt er een punt dat jij jouw doel begint te verwerpen. Op dat punt heb je er geen zin meer in en vraag jij je af "waarom ben ik ooit aan dit doel begonnen?". Herken je dit?

Hoeveel mensen beginnen het nieuwe jaar niet met het doel af te vallen of te stoppen met roken en geven telkens weer op?

Heel veel doelen worden opgegeven, zodra het weerstandspunt komt, anders geformuleerd, zodra de grenzen van de eigen comfortzone in beeld komen.

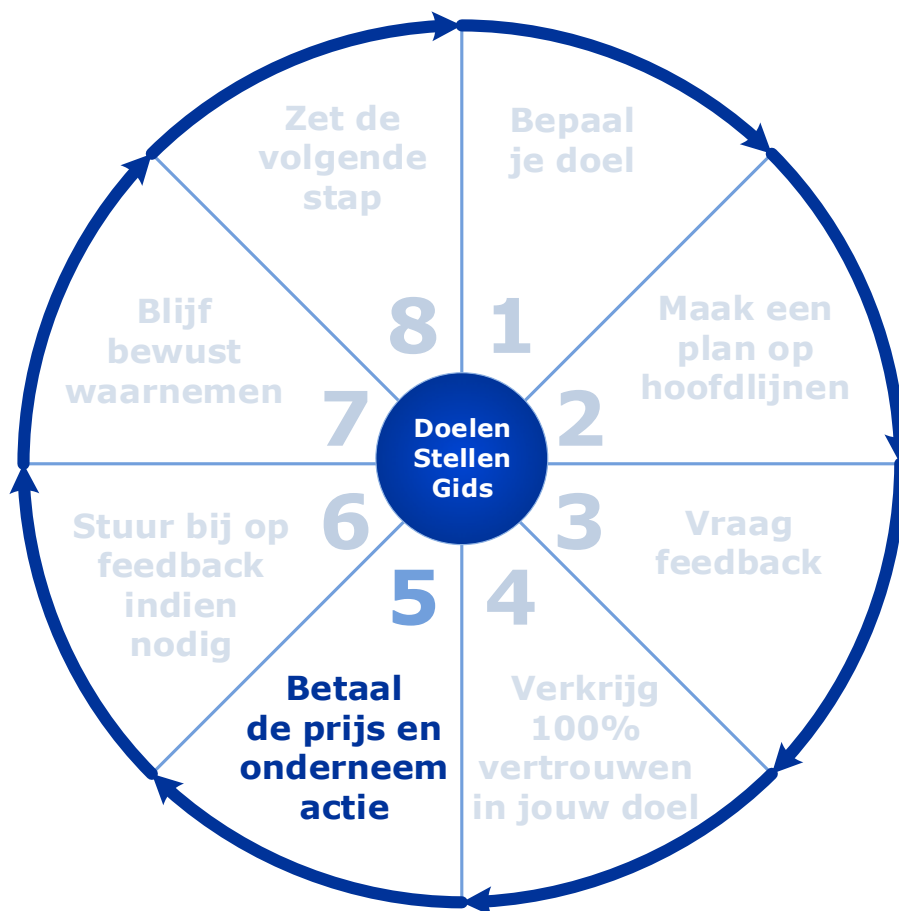
Hoe ga ik om met weerstand?

Ga weerstand niet zien als een 'onoverkomelijk probleem'.

Op het moment dat je doelen stelt dan ga je tegen zaken aanlopen die nieuw voor je zijn. Dit kan je niet voorkomen. We noemen het dan 'problemen' maar deze 'problemen' zijn feitelijk niets anders dan de hindernissen die we tegenkomen om vanuit de huidige situatie aan te komen in de gewenste situatie. Elk ambitieus doel brengt een 'gap' met zich mee. Dat weet je vooraf. En daar zal je mee dienen te dealen.

Zolang je leeft en groeit en dus doelen stelt, zal je met 'problemen' of noem het 'hindernissen' te maken krijgen. Iets kan goed zijn, iets kan al heel goed zijn, het kan altijd beter. Energie staat nooit stil en zolang je leeft zal je ook doelen blijven stellen. Maar dit is allemaal slechts feedback en zolang je bijstuurt op de feedback die je krijgt dan is er niets aan de hand.

Stap 5 – Betaal de prijs en onderneem actie



Je kunt over nog zoveel talent beschikken maar talent alleen is niet voldoende. Je kunt nog zo veel mooie plannen en geweldige ideeën hebben er komt een punt dat je ook gewoon daadwerkelijk aan de slag moet.

Intuïtief voelen we allemaal wel aan dat actie nodig is. Het simpel stellen van doelen en het uiten van wensen om vervolgens niets te doen en volledig passief af te wachten wanneer je verlangens realiteit worden leidt tot niets anders dan teleurstelling en nog meer wachten.

Een artikel lezen over doelen stellen en vervolgens geen actie ondernemen levert hetzelfde resultaat op als een boek over afvallen kopen om het vervolgens alleen maar te lezen.

Lezen alleen brengt geen verandering, lezen en actie ondernemen wel. Kom in beweging!

Besef dat alles wat je tot dit punt gedaan hebt – slechts de voorbereiding is geweest.

Pas als je daadwerkelijk actie onderneemt dan pas begin je van alles in beweging te zetten. Zolang je geen actie onderneemt gebeurt er weinig.

Onderneem actie en ga stap voor stap doelen bereiken

De voorbereiding is heel belangrijk. Met een goede voorbereiding maak je het verschil! Maar je moet aansluitend wel actie ondernemen!

Je dient actie te ondernemen om dichterbij jouw eerste subdoel te komen. Zet iets in beweging, zet letterlijk een stap in de juiste richting. Het enige wat telt is dat je daadwerkelijk actie onderneemt, al is deze nog zo klein.

Besef ook dat 90% van de mensen niet eens deze eerste stap zetten als zij doelen stellen. Door deze eerste stap te zetten ben je al verder dan 90% van alle andere mensen die doelen stellen en vervolgens niets doen. Dit zijn mensen die een actie blijven uitstellen en binnen de kortste keren hun doelen weer vergeten zijn.

Door een eerste stap te zetten, zet je iets in beweging. Elke actie resulteert namelijk in een reactie. Een aantal kleine acties resulteert uiteindelijk in een grote reactie ofwel een groot resultaat een grote stap voorwaarts in de realisatie van jouw doelen.

Onthoud dat het niet die ene grote incidentele stap is die de doorbraak oplevert maar de keten van kleine stapjes die je succesvol maakt en het grote resultaat brengt. Daarom kiezen wij voor een stap voor stap aanpak om doelen te bereiken.

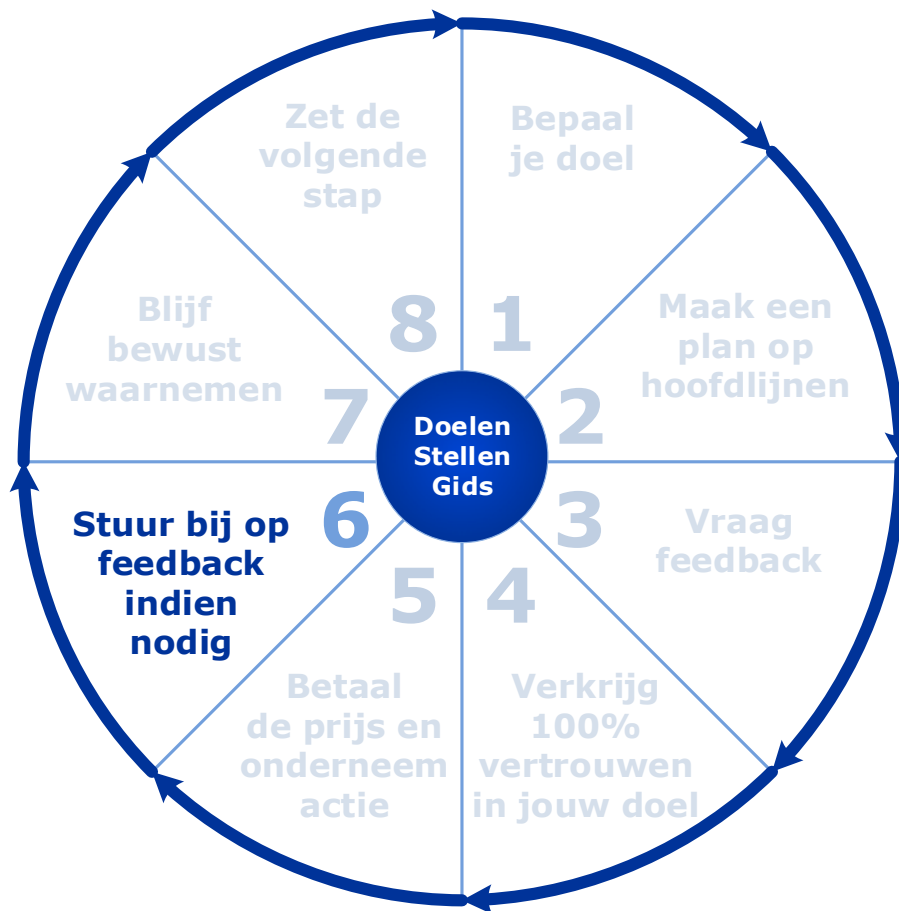
Creëer routines

Een routine kunnen we definiëren als een correct geïnstalleerd programma. Hiermee zeggen we nog niet of het programma tot positieve dan wel negatieve resultaten leidt.

Besef dat het niet de incidentele grote stappen zijn die ons vooruit helpen maar de continuïteit van kleine stapjes en meerdere routines van kleine stapjes die ons succesvol maken. Dagelijks zijn er meerdere activiteiten die je kunt ondernemen en dan kan je stap voor stap je doelen bereiken. Routines creëer je door constant kleine stapjes te maken waarmee je steeds dichterbij de realisatie van je doel komt.

En het fijne van een goede routine is dat het bijna als vanzelf gaat en dus geen (grote) inspanning kost. Je kan dan met plezier stap voor stap je doelen bereiken. Routines zijn de sleutel tot meer succes en betere resultaten.

Stap 6 – Stuur bij op feedback indien nodig



Om je doelen daadwerkelijk succesvol te realiseren en te ontvangen dien je bewust te zijn van zaken die een grote invloed hebben op de uiteindelijke realisatie, de uitkomst.

Een van deze belangrijke zaken is dat we constant feedback krijgen. Feedback van onze partner, onze collega's, onze baas, vrienden en alle anderen waarmee we in contact komen bij het verwezenlijken van onze doelen.

Maar doordat je een plan op hoofdlijnen hebt gemaakt met tijdelijnen weet je ook of je voor, achter of op schema ligt om je doelen te bereiken.

Metten = Weten

En wanneer je achter op schema ligt dat is dit net als problemen of hindernissen die je ervaart een feedbacksignaal. Een feedbacksignaal waar je wat mee dient te doen. Problemen zijn er om je iets duidelijk te maken. Het zijn aanwijzingen om iets te veranderen.

De les die we hieruit leren helpt je om te groeien als mens. Uiteindelijk is de oplossing minder belangrijk dan de les die je hebt geleerd of de ervaring die je hebt opgedaan. Het gaat ook bij het oplossen van 'problemen' om de reis en niet alleen om de bestemming.

Omdat je commitment 100% is kan je ook dealen met problemen. Talent, genialiteit en opleiding zijn niet genoeg om je doelen te realiseren. Je zal ook flexibel genoeg moeten zijn om bij te sturen op de feedback die je continu krijgt.

Je kunt je afvragen, is weerstand dan per definitie slecht? Weerstand is niet goed of slecht. Er is weerstand en benut deze weerstand. Vliegtuigen kunnen niet eens opstijgen zonder weerstand.

Stel jezelf versterkende vragen

Stel jezelf de vraag: Wat dien ik nu te veranderen om wel de gewenste uitkomst te ervaren? Versterkende vragen stellen brengt je verder.

Gebruik de weerstand. Luister naar de argumenten van de ander en kijk of deze argumenten jouw plan naar een hoger level kunnen brengen. En zo niet, dan ga je gewoon verder en blijf je focus op je doel behouden.

Problemen geven aan dat er veranderingen dienen plaats te vinden en jij jouw koers dient bij te stellen. Laat los wat niet werkt. Wees flexibel als dat nodig is en de situatie daarom vraagt, maar blijf ondertussen vastbesloten en vastberaden op je doel afgaan!

Weerstand is niet goed en niet slecht

Weerstand is niet goed of slecht. Er is weerstand en gebruik de weerstand, doe er wat mee. Maak je plan beter, versterk je plan, wees hierbij creatief.

Ga actie ondernemen associëren met het in ontvangst nemen van het plezier en resultaat van je doel. Je stelt doelen om gelukkiger te worden en het is belangrijk dat je plezier aan de reis zelf beleeft.

Actie ondernemen is de fysieke stap die nodig is om je niet fysieke doelstelling daadwerkelijk fysiek in ontvangst te gaan nemen.

Je versnelt het doelen stellen proces enorm als je actie onderneemt vanuit een houding alsof je doel al gerealiseerd is geworden.

Begin actie te ondernemen vanuit een houding alsof je doel al gerealiseerd is en al je acties zullen volkomen congruent zijn met je doelen.

Veranderingen komen van binnenuit

Elke verandering begint van binnenuit. Veranderingen beginnen van binnen uit en kunnen dan 'buiten' plaatsvinden, niet andersom. Toch is dit veelal wel de manier waarop gedacht wordt. Eerst moet dit of dat gebeuren, of dient iemand anders dit of dat te doen, en als hieraan voldaan is, dan ga ik het doen is het motto van velen. Begin andersom te denken.

Veranderingen beginnen van binnen uit!

Feedback die wij ontvangen helpt ons bij het bepalen van de richting, mits we bereid zijn te luisteren en bereid zijn ook daadwerkelijk actie op deze aanwijzingen te ondernemen.

Dat doe je door de vraag te stellen: welke actie (en/of handeling, gedachte) heb ik moeten ondernemen (en dat kan ik heel goed onbewust gedaan hebben), of had ik moeten ondernemen en heb ik niet gedaan, om deze reactie (die ik niet wil) te ervaren?

De comfortzone en doelen stellen

Er is kracht nodig om ons in beweging te zetten. Het makkelijkste is natuurlijk om niet te veranderen en binnen onze comfortzone te blijven hangen. Dit geeft je houvast en zekerheid. Binnen je comfortzone gebeurt er helemaal niets nieuws en binnen deze zone is derhalve ook geen persoonlijke groei mogelijk. Je kunt jezelf de vraag stellen, hoe veilig is nu werkelijk mijn comfortzone als ik binnen deze zone niets leer en niet groei?

Er is letterlijk en figuurlijk kracht (energie) nodig om ons in beweging te krijgen en uit onze comfortzone te komen. Daar kunnen we zelf voor kiezen en zodoende ook zelf invloed op uitoefenen in de mate waarin we onze grenzen van onze comfortzone opzoeken en oprekken.

Heb je weleens de lancering van de spaceshuttle gezien? Dit is een extreem voorbeeld waarbij je goed kunt zien hoeveel energie er voor nodig is om de spaceshuttle van de grond te krijgen en dus de beweging in gang te zetten.

De motoren gaan volop draaien, enorme rookwolken verspreiden en pas na een aantal seconden komt de spaceshuttle van de grond om vervolgens in rap tempo steeds meer snelheid te maken. De benodigde stuwkracht wordt geleverd door twee extra brandstoftanks welke reeds na 2 minuten leeg zijn en worden afgestoten terwijl de reis nog moet beginnen.

De meeste energie is nodig om vanuit stilstand een beweging op gang te krijgen. Dat geldt voor fietsen, voor auto's maar ook bij doelen stellen.

Stap 7 – Blijf bewust waarnemen



Er bestaat niet zoiets als stilstand. De bouwstenen van onze wereld zijn de kwantumdeeltjes. Deze deeltjes kunnen zich zowel als golf en object gedragen en zijn dus in feite pure energie.

Niets staat dus stil in dit universum, alles is energie en energie staat nooit stil!

Gedachten zijn net als acties een vorm van energie. Gedachten dragen dus wel of niet bij aan de realisatie van je doelen. We dragen dus ook altijd de gevolgen van ons handelen, onze acties en daarmee indirect dus ook van al onze gedachten.

Meestal staan we er niet bij stil dat dit de hele dag doorgaat. We zijn ons totaal niet bewust van wat we allemaal wel en niet denken. Het is een komen en gaan van gedachten, een eindeloze stroom van willekeurige gedachten waar we totaal geen controle over lijken te hebben.

Ook grijpen we bepaalde gedachten vast en laten deze vervolgens niet meer los.

Niet te emotioneel

Stap voor stap je doelen bereiken lukt niet als je te emotioneel raakt.

De kans dat je dit doet is met name heel groot als 'iets' je emotioneel raakt. Dit 'iets' kan van alles zijn, een gebeurtenis, een gedachte, een beeld, een mening, een reactie, etc.

Als een gedachte maar genoeg emotionele lading heeft dan kan het zijn dat je deze gedachte nooit meer loslaat en zich maar blijft herhalen. Je gaat je dan volledig identificeren met de gedachte en draagt de gedachte vervolgens een leven lang met je mee. Denk hierbij bijvoorbeeld aan traumatische gebeurtenissen.

Je hoeft een gedachte niet vast te grijpen. Je kunt een gedachte ook weer direct loslaten.

Het verschil tussen winnen en verliezen is een hele dunne scheidslijn. In de sport is dit vaak goed zichtbaar, bijvoorbeeld op de 100 meter hardlopen bij de Olympische Spelen. Het verschil tussen de nummer 1 en de nummer 8 is vaak minder dan 0,3 seconde!

Dan praten we dus over een verschil van circa 3%. De beloning van de winnaar ligt minimaal 10 tot 100 keer hoger dan het gemiddelde van de andere 7 deelnemers. Het verschil wordt bepaald door de mind set!

Je neemt daadwerkelijk het stuur in eigen handen als je in staat bent bewust jouw gedachten te sturen. Alsdan ben je ook in staat om je volledig te richten op jouw doel, subdoelen en de te ondernemen acties.

Alles begint met een gedachte

Wij kunnen – bewust – nog zo veel doelen stellen als wij willen, als wij – onbewust – vinden dat wij niet goed genoeg zijn, niet de juiste opleiding hebben, niet over de benodigde middelen beschikken, niet genoeg kansen krijgen of bijvoorbeeld altijd pech hebben, dan is onze kans van slagen in het behalen van onze doelen nihil.

Alles begint met een gedachte zoals een zaadje uitgroeit tot een bloem, groeit een gedachte uit tot een resultaat.

Het is heel simpel,

- DEZELFDE gedachten resulteren in
- DEZELFDE gevoelens, die vervolgens resulteren in
- DEZELFDE acties, die op hun beurt weer leiden tot
- DEZELFDE resultaten.

Dat betekent automatisch ook dat als we een

- NIEUW doel stellen en we dit doel willen realiseren, we ook
- NIEUWE bijbehorende gedachten dienen te hebben die resulteren in
- NIEUWE gevoelens, die vervolgens resulteren in
- NIEUWE acties zijnde acties die ons vervolgens dichterbij ons doel brengen.

Dit betekent feitelijk dat we ons zelf een nieuwe houding dienen aan te meten. En met houding bedoel ik gedachten, gevoelens en acties. Oftewel je dient een nieuwe “ik” te definiëren met een houding die hierbij hoort.

Het betekent ook dat je voorbij de grenzen van jouw comfortzone dient te gaan. Alles begint met een gedachte.

Stap 8 – Zet de volgende stap



Doelen stellen is persoonlijk groeien.

En het is goed om regelmatig bewust de tijd te nemen om successen te vieren. Het is ook een moment om onze dankbaarheid te tonen voor hetgeen we hebben mogen ontvangen. Sta kort stil bij de mensen die je geholpen hebben bij de realisatie van ons doel. Je zou zomaar tot de conclusie kunnen komen dat iemand anders voor jou het verschil heeft gemaakt.

Elk ambitieus doel wat je stelt brengt een gap met zich mee.

En wanneer je jouw doel bereikt dan heb je de gap ook overbrugd. Je bent gegroeid als mens. En doordat je gegroeid bent als mens kan je weer een volgende stap zetten.

Eerst geniet je van de behaalde successen. En dan ontstaat vroeg of laat toch weer de prikkel om verder te groeien en een volgende stap te zetten. En dan begint het doelen stellen proces weer van voor af aan. Opnieuw ga je stap na stap je doelen bereiken.