



A DREAM WRITTEN DOWN WITH  
A DATE BECOMES A GOAL

A GOAL BROKEN DOWN INTO  
STEPS BECOMES A PLAN

A PLAN BACKED UP BY ACTION  
MAKES YOUR DREAMS COME TRUE



# JOUW LEVENSDOEL

Jouw eigen stip aan de horizon. Het stellen van een levensdoel helpt je bewust te leven. Bewuste keuzes te maken. En door een doel te formuleren vergroot je jouw kans om dit doel ook echt te behalen. Moeilijk? Welnee. Je hoeft alleen maar goed naar jezelf te luisteren.

## WAT MAAKT JOU BLIJ?

Vergeet hierbij je vrije tijdsbesteding niet. En denk vooral ook aan de dingen die je als kind fantastisch vond.

## WAT STAAT OP JE BUCKETLIST?

Nu je daar toch over na hebt gedacht, plan gelijk een paar dingen in.

## WAT ZEGGEN JE VRIENDEN OVER JE?

Vraag eens wat zij vinden dat je levensdoel zou moeten zijn. Laat je verrassen door hun antwoord.



# DOE HET

Geef je fantasie de ruimte en fantaseer jouw ideale leven zo gedetailleerd mogelijk.

Belangrijk! Kan niet bestaat niet!

Leuk voor in de vakantie: verzamel afbeeldingen die bij je ideale leven passen. Print ze van internet of haal ze uit folders, tijdschriften en flyers. Denk ook aan stukjes materiaal.

Bedenk een mooie compositie en plak alles op een papier.

Koop er een leuke lijst bij en geef je levensdoel een plekje in je werkomgeving.



## 5 JAREN DOEL

Het duurt natuurlijk even voordat je van A naar B komt. Nu je jouw stip aan de horizon kent, weet je wat je aan bagage nodig hebt. Denk aan opleidingen of vaardigheden. Het uitbreiden van je netwerk. Of financiële draagkracht. Doe een beroep op je creativiteit. Er zijn altijd meerdere wegen die naar je doel leiden. Soms is een omweg nodig. Is dat erg? Welnee! Hak je levensdoel op in haalbare stappen en werk die stappen praktisch uit.

DURF TE KIEZEN!

DURF EEN ANDERE WEG IN TE SLAAN

VIND BALANS TUSSEN HOOFD EN HART





# JAARDOEL

Transformeer je 5 jarenplan naar een overzichtelijke en concrete jaarplanning. Gebruik een handige (deelbare) planningstool zoals **Trello** om je jaar- kwartaal- en maandactiviteiten in te plannen.

## SMART DOELSTELLINGEN

Vanaf **nu** is het slim om je doelstellingen zoveel mogelijk SMART te beschrijven, zodat de kans dat je jouw doelstelling realiseert groter is. Eerder heeft dit -vind ik- geen zin. Beschrijf daar alleen de grote lijnen. Niemand kan zover vooruit kijken.

>> zo schrijf je smart



# ZO DOE JE DAT

Wat is SMART ook alweer?

**S**pecifiek, **M**eetbaar, **A**ceptabel,  
**R**ealistisch, **T**ijdgebonden.

Als je (nog) niet gewend bent aan het SMART formuleren van doelstellingen is dat best moeilijk. *No worries*: schrijf eerst je doel op zoals je dat gewend bent en maak het daarna SMART. We lopen zo wat voorbeelden door.

Dit werkt natuurlijk ook als je de voorkeur geeft aan een van de andere methodes zoals MAGIE, Fuzzy, of DART.



# ZO DOE JE DAT

## **SPECIFIEK**

Er mag geen enkele twijfel bestaan over wat je doel is. Het moet bovendien waarneembaar zijn, dus gekoppeld aan een kwantitatief gegeven.

De doelstelling geeft het antwoord op de W-vragen: wie, wat, waar, wanneer en waarom.

## **MEETBAAR**

Maak je doel meetbaar. Dan kun je tussentijds bijsturen én je weet of je ook echt je doel bereikt hebt. Doe eventueel een nulmeting om je startpunt te bepalen.

## **ACCEPTABEL**

De letter A wordt soms ook gekoppeld aan aanwijsbaar (wie doet wat), activerend of actiegericht. Acceptabel verwijst naar het draagvlak. Een leuke formule daarvoor is:  $E = K * A$  (effect is kwaliteit x aanvaarding). Zorg in ieder geval dat je doel positief is geformuleerd en tot actie uitnodigt.





# ZO DOE JE DAT

## **REALISTISCH**

Slim om hier vooraf bij stil te staan. Maak een doel niet te gemakkelijk maar ook zeker niet onhaalbaar. Werken met doelstellingen geeft een optimaal resultaat als ze uitdagend zijn. Dan ben je trots op wat je hebt bereikt. Is een doel te groot dan werkt dit eerder verlamrend.

## **TIJDGEBONDEN**

Benoem je startdatum en je einddatum.

Voorbeeld

Niet SMART: ik wil passief inkomen (want niet specifiek, niet meetbaar en niet tijdgebonden).

Wel SMART: op 1 september 2019 wil ik 7.500 passief inkomen zodat mijn vaste lasten gedekt zijn en ik meer ondernemersvrijheid heb.





# MAAND- WEEK- DAG

Deel je jaarplanning op in een maand, week- en een dagplanning.

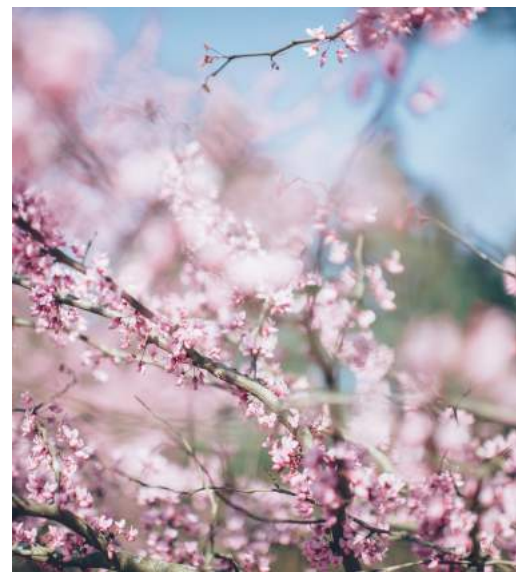
## UITSTELGEDRAG?

Plan de werkzaamheden waar je tegenop ziet als eerste in.

## DOEL BEREIKT?

Vier je succes, zet een succespot bij je werkplek. Schrijf jouw successen op een gekeurd briefje. Super inspirerend bij een mentale dip.

>> meer tips



## GO WITH THE FLOW

Vreselijke baaldag? Niets lukt? Maak alleen af wat écht af moet en geef jezelf vrij!

## ADEM RUIMTE?

Plan nooit meer dan 60 % van je beschikbare tijd in. De andere 40 % heb je nodig voor ad hoc en onvoorzien.

## AFSPRAAK BUITEN DE DEUR?

Blok ook: reistijd, voorbereidingstijd en tijd om de gemaakte afspraken op te schrijven.

## MAAK HEUVELTJES

Zie je als een berg tegen iets op? Verdeel het in kleinere stappen. Voor je het weet sta je *on top!*



# MAGISCH

**Life is what happens while you're busy making other plans.**

Dat is iets wat ik herhaaldelijk aan den lijve heb ondervonden. Ik geloof dan ook helemaal niet in lange termijn plannen. Waar ik wel in geloof is de kracht van bewust leven.

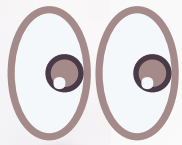
Waar ik ook in geloof is dat je makkelijker een resultaat bereikt als je jezelf een doel stelt.

Dat een goede planning je helpt bij het maken van keuzes. Zodat je makkelijker nee zegt als je week al vol zit.

En dat een goede planning zorgt voor rust in je hoofd en in je lijf. Want als je goed plant hebt je altijd tijd voor wat op dat moment het meest belangrijk voor je is.

Met het bewust stellen van doelen in combinatie met een goede planning leef jij jouw ideale leven.





# ZICHTBAAR SUCCES

## Succes

Nu je jouw doel(en) in beeld heb, is het zaak ze in beeld te houden.

- Lees nog een keertje de valkuilen uit het blog **doelen en resultaten**.
- Maak een leuke visual van je doel(en) in Canva en lijst ze in. Geef ze een leuke plek in je werkomgeving.
- Verwerk je doelen in wachtwoordzinnen, bijvoorbeeld voor het activeren van je laptop.
- Soms moet je tussentijdse doelen bereiken die je op zich niet echt motiveren. Koppel dan het hogere doel aan de omschrijving van dit tussentijdse doel.
- Geef niet op, wees creatief en realiseer wat voor jou belangrijk is!





volg Vlinderss ook op:



Deel gerust met je netwerk.

Iedere laatste vrijdag van de maand Vlinderss in je Mailbox?  
Gebruik **de link** om je in te schrijven. Lees hier het **privacyreglement**.