

Doel



Het gedicht hierboven is geschreven door Antoine de Saint-Exupéry (in Citadelle, postuum) en wordt vaak geciteerd als wordt uitgelegd waarom veranderen zo moeilijk is. Veranderen is moeilijk omdat het onzekerheid met zich meebrengt. Je weet wat je hebt, je weet nog niet precies wat je krijgt. Veranderen vraagt om iets anders te doen dan je gewend bent. En het blijkt dat het niet voldoende is om mensen te vertellen wat ze moeten doen/ welk nieuw gedrag ze moeten vertonen. De basis van elke gedragsverandering is weten welk doel je wilt bereiken en waarom. In het gedicht is het doel de eindeloze zee en het middel het bouwen van een schip: zodra mensen verlangen naar de zee, zullen ze een schip bouwen. Zonder verlangen, zonder doel gebeurt er niets.

In dit werkblad krijg je allerlei informatie aangereikt over wat je kunt doen om jouw doel te bereiken. Welk doel dat is, dat kan alleen jij zelf bepalen. Wat voor jou 'de eindeloze zee is waarnaar jij verlangd', dat weet alleen jij.

In dit werkblad ga je jouw doel onderzoeken en de gewenste resultaten concretiseren. Dit geeft je focus en maakt het makkelijker om keuzes te maken en je doel ook daadwerkelijk te bereiken. Veel plezier!

Om de opdrachten te verduidelijken, staan er steeds twee voorbeelden genoemd. De uitwerking van Isabelle lees je in het groen en van Marc in het bruin.



Opdracht 1

Wat is jouw doel en wat is daarbij voor jou je dieperliggende wens? Met andere woorden: Wat is jouw verlangen? Waar loop jij warm voor? Wat gun je jezelf? Wat wil jij bereiken?

Voorbeeld Isabelle: **Ik wil graag afvallen.**

Voorbeeld Marc: **Ik wil minder stress ervaren.**



Opdracht 2

Concentreer je nu op het moment waarop je jouw doel bereikt hebt. Verbeeld zo concreet mogelijk hoe het zal zijn wanneer je jouw doel hebt bereikt: Hoe ziet het eruit? Hoe voelt het? Hoe zit je erbij? Wat voor emotie roept het op? Hoe beweeg je? Wat straalt je uit? Hoe reageren anderen op je als je jouw doel bereikt hebt?

Noteer hieronder alle prettige sensaties die het bereiken van je doel oproept. Als je wilt, kun je ook tekenen, knippen, plakken (gebruik hiervoor een mooi vel papier).

Voorbeeld Isabelle: **Als ik ben afgevallen, ben ik mooi slank. Ik voel me zeker van mezelf en ik krijg veel complimenten. Ik voel me blij en ik straal helemaal. Ik loop rechtop en ik voel me fit.**

Voorbeeld Marc: **Het voelt goed. Ik ben ontspannen en ik kan de werkdruk aan. Als iemand mij iets vraagt, antwoord ik kalm zonder dat ik direct geïrriteerd raak. Daardoor zijn anderen ook vriendelijker tegen mij. Ik straal rust uit.**



Opdracht 3

Nu gaan we je doel SMART maken. Dat wil zeggen concreet en specifiek formuleren, want hoe duidelijker je doel is, hoe makkelijker het wordt om het te bereiken.

SMART staat voor:

- S: specifiek
- M: meetbaar
- A: acceptabel
- R: realistisch
- T: tijdgebonden

S: specifiek: omschrijf je doel zo concreet mogelijk. Bijvoorbeeld als je nu dagelijks buikpijn hebt: ik wil over 2 maanden dagelijks een fijn gevoel in mijn buik hebben.

Voorbeeld Isabelle: **Ik wil niet alleen afvallen maar ik wil mijn nieuwe gewicht voor altijd behouden. Ook als ik veel feestjes en recepties heb of als ik op vakantie ga.**

Voorbeeld Marc: **Ik wil op mijn werk de zaakjes onder controle hebben.**

Wil je jouw doelen ook meetbaar, acceptabel en specifiek maken? Met dit werkblad kun je voor jezelf je doelen helder maken. Interesse? [Mail me en ik stuur het je toe!](#)