

NUTSHELL STORY'S 5

PERSOONLIJKE DOELEN BEREIKEN

Vaak worden er aan het begin van een nieuw jaar persoonlijke doelen geformuleerd. Maar hoe doe je dat voor jezelf en hoe zorg je er voor dat je je doelen weet te realiseren? En waarom zou je dit alleen aan het begin van een jaar doen?

CONCREET

Een doel moet concreet zijn. Beschrijf het heel specifiek, zodat het ook meetbaar is. Daarnaast moet het doel realistisch zijn en moet je (intrinsiek) gemotiveerd zijn om het te willen behalen binnen de door jou gestelde tijd.

STAP VOOR STAP

Het is verstandig je einddoel op te delen in kleine stappen; **de tussendoelen**. De weg er naar toe is namelijk net zo belangrijk als het einddoel. Heb je een tussendoel bereikt? Beloon jezelf dan hiervoor!

COMFORTZONE

Einstein zij: "Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg."
Wil je zaken écht veranderen, dan zul je uit je comfortzone moeten stappen. Vind je dat moeilijk? Vaak kan een kleine aanpassing al leiden tot een groot effect. Uit onderzoek blijkt dat het gemiddeld 66 dagen duurt om een nieuwe gewoonte aan te leren. **Begin klein** maar ben wel consequent.

VERGELIJKEN

Vergelijk jezelf niet met anderen. Ieder individu is verschillend. **Focus op jezelf** en op de tussenstappen om je einddoel te bereiken. Laat je niet afleiden door succesverhalen van anderen. Het is de weg er naar toe die voor jou moet kloppen en die aan moet sluiten bij jouw kennis, kunde, gedrag en ontwikkelbaarheid.

ONDER- STEUNING

Dat het jouw doel is betekent niet dat je het ook alleen moet doen. Door je doel met anderen te delen, heb je een stok achter de deur. Bovendien kunnen anderen je ondersteunen bij het aanleren van nieuwe gedragingen en stimuleren bij het **denken in mogelijkheden**.

ZET DOOR

Het behalen van doelen kost tijd. Neem die tijd en accepteer dat het traject gepaard gaat met ups en downs. Laat je niet uit het veld slaan door tegenslagen of bij een terugval. **Een tegenslag zorgt voor meer kennis en inzicht**. Doe hier je voordeel mee. Ben daarom gefocust op je doel en flexibel in je aanpak.

Wil je iets bereiken, dan zul je doelen moeten stellen. Dit kan op ieder niveau en op ieder moment. Vaak gebeurt het onbewust en soms moet je er even voor gaan zitten. Uiteindelijk zorgt het ervoor dat je je ontwikkeld.

Volg jij de ontwikkeling of ontwikkel jij jezelf?

Advies nodig? info@cadentro.nl - www.cadentro.nl

