

De Moeiteloze doelenlijst

Vanaf het moment dat je je een doel stelt, komen (onverwachte) zaken op je pad op weg naar je doel! Naast een positieve inzet, zorgt dit ervoor dat je het gestelde doel ook echt haalt:

moeiteloos! Wil jij dit ook? We hebben voor jou ons stappenplan op een rijtje gezet. Hiermee kan ook jij gemakkelijk en eenvoudig je doel bereiken!

Stap 1: Wat is je doel?

Geef een concrete omschrijving van je doel en hang hier een datum aan, bijvoorbeeld: '27 april is de jaarrapportage afgerond'. Door het een plek in de tijd te geven, maak je een afspraak met jezelf.

Stap 2: Bepaal je intentie

Wat wil je bereiken met jouw doel? Welk gevoel geeft het je als je je doel bereikt hebt? Ben je tevreden? Of opgelucht? 'Eindelijk! Dat project is af!'

Stap 3: Deel je doel

Maak je doel kenbaar aan een collega, je partner of sparring-partner. Door te delen maak je jouw doel bekend. De wereld om je heen zal je willen helpen met het bereiken van je doel. Het helpt al als iemand vraagt naar de stand van zaken en jij kan vertellen dat je stappen gezet hebt.

Stap 4: Maak een actieplan

Omschrijf welke stappen nodig zijn om je doel te bereiken. Maak hapklare brokken van de te nemen stappen om je doel te bereiken. Wat kun je NU doen? En wat over een maand? In een kwartaal? Plan tijdsblokken in je agenda.

Stap 5: Focus op waar jij goed in bent

Waar ben jij, voor het behalen van dit doel, goed in? Wat doe je zelf? Wat besteed je uit of kan je delegeren?

Stap 6: Vier je successen!

Wees trots op jezelf als je een stap hebt volbracht. Elke stap brengt je dichterbij je doel. Vier elk succes wat je haalt op weg naar jouw doel! Bijvoorbeeld: 'Hoera, de 3^e conceptversie is al goedgekeurd!'

Stap 7: D.E.R.K.

Doe Eerst een Rot Klus! Doe de lastige dingen waar je tegenop ziet eerst (of besteed ze uit, zie stap 5). Je krijgt een energy-boost als je een lastige stap voor het behalen van je doel (zelf) hebt gezet.

Stap 8: Maak elke dag een lijstje met 2 To-Do's die jij morgen kan doen

Elke dag zijn er kleine To-Do's die je kan doen om dichterbij de doel te komen. Schrijf elke dag voor morgen deze 2 (kleine) To-Do's op. Bijvoorbeeld dat je ergens over nadenkt onderweg naar je werk.

Stap 9: Evalueer je planning en stel bij

Blijf realistisch en stel zo nodig je planning bij. Geef jezelf bijvoorbeeld wat extra ruimte als er iets anders dringends tussendoor komt. Het blijft steeds keuzes maken.

Stap 10: Hou vol!

Houd tijdens het proces je einddoel voor ogen. Waar doe je het ook alweer voor?

Met deze stappen ben ook jij in staat je doel te halen. *Moeiteloos!*