

***Doelen stellen***



***Monique de Rijk***

## INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3
Wat zijn doelen?	4
Waarom doelen?	4
Wanneer doelen?	4
De SMART methode	5
Lange termijn doelen	7
1-jarige doelen	9
Kwartaaldoelen	10
Maandoelen	11
Weekdoelen	12
Evalueren	14
Concentratie/ focus	16
Weet wat je valkuilen zijn. Wat belemmerde jou tot nog toe om je doelen te behalen?	17
De kracht van positief denken	18
Enkele Tips:	19
Extra:	20
Nawoord	21

### Voorwoord

Ik heb dit e-book geschreven omdat ik ervan overtuigd ben dat er heel veel mensen zijn die veel meer uit hun leven kunnen halen als zij doelen zouden stellen en zich hier aan leren houden.

Ik zie om mij heen te weinig mensen het heft in eigen hand nemen om een succes van hun leven te maken.

Beperkend denken of in de slachtoffer rol kruipen is waar mensen vaak goed in zijn. Dat is enorm zonde, want het weerhoudt ze ervan het leven te leiden waar ze altijd al van gedroomd hebben!

In dit e-book zal ik je helpen om je dromen vorm te geven door in doelen te gaan denken. Ik zal je stappen aanreiken die je zullen helpen deze doelen te bereiken.

Het enige dat je dan nog rest om te doen, is **ACTIE** ondernemen. Ik kan je slechts informatie verstrekken die je kan helpen dit alles te bereiken. Wat je met deze informatie doet is je eigen keuze. Als je er niets mee doet, weet je zeker dat er ook niets zal veranderen. Alleen als je actie onderneemt en het heft in eigen handen neemt, zul je alles kunnen bereiken wat je maar wilt. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen geluk!



#### LET OP:

Je mag dit e-book **gratis** weggeven.

Dit e-book mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid. Het is niet toegestaan de inhoud en/ of de opmaak te wijzigen.

Plaats dit gratis e-book gerust op je website, hyves, twitter, facebook of geef het aan de leden van je mailinglijst.

#### Disclaimer

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg en aandacht besteed aan de correctheid en juistheid van de verstrekte informatie. Monique de Rijk kan echter niet aansprakelijk gesteld worden voor enige onjuistheid betreffende de informatie. Monique de Rijk stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele schade, als gevolg van onjuistheden, onvolkomenheden of onvolledigheden in dit e-book.



*Ik wens je veel lees- en leerplezier met dit e-book!*

**Monique de Rijk**

## Doelen stellen

### Wat zijn doelen?

Een doel is iets wat je probeert te realiseren. Iets wat je graag wilt bereiken. Waar je naar toe wilt werken.  
Een doel is een punt waar men zich op richt.

### Waarom doelen?

Het bepalen van doelen zorgt ervoor dat je **richting** geeft aan je leven. Je werkt naar een bepaald doel (punt) toe. Doelen zorgen ervoor dat jij je leven zo kunt invullen als je maar wilt en alles uit je leven kunt halen wat er maar mogelijk is.

Het bepalen van doelen is feitelijk richting geven aan je leven. Waar wil jij naar toe met je leven. Welke richting ga je uit.

Door deze richtingen vast te leggen en te formuleren, kun je jezelf hier vervolgens op gaan focussen. En juist die **focus** is zo belangrijk, dat is waar het bij veel mensen misgaat. Een bepaalde richting is er vaak wel, maar de daaropvolgende focus is niet sterk genoeg. En gericht te werk gaan, in kleine stapjes. Dus leren denken in een groter geheel, maar uitvoeren in kleine stapjes.



### Wanneer doelen?

Het antwoord op die vraag is vrij simpel. **Altijd en overal!** Je kunt het op alles in je leven toepassen. Werk, privé, studie, hobby etc. Het maakt niet uit. Je kunt alles in je leven richting en focus geven. Natuurlijk gaat niet alles tegelijk, je zult **keuzes** moeten leren maken. Je kunt je immers niet overal 100% op focussen.

### De SMART methode

De SMART methode is een methode die je kan toepassen op het vaststellen van je doelen. Door je doelen SMART te formuleren, is de kans vele malen groter dat er in de praktijk iets van terecht komt.

Smart is het Engelse woord voor slim. Je maakt dus eigenlijk slimme doelen. Een slim doel, is een doel wat richting geeft aan wat je wilt bereiken en het stuurt je gedrag en handelingen.

**Smart** is eigenlijk een afkorting van de volgende woorden:

- Specifiek
- Meetbaar
- Acceptabel/ ambitieus
- Realistisch
- Tijdgebonden

Als je het doel zo formuleert, dat de bovenstaande punten erin verwerkt zijn, dan is de kans dat je het doel gaat behalen het grootst.

**Specifiek** wil zeggen dat je het doel duidelijk en concreet formuleert. Omschrijf een waarneembare actie, gedrag of resultaat.

**Meetbaar** gaat over het moment dat je de deadline hebt behaalt. Wat wil je behaalt hebben als je het doel bereikt hebt? Dit resultaat moet je kunnen vaststellen. Een SMART doel moet je kunnen zien, horen, proeven, ruiken of voelen.

**Acceptabel/ ambitieus** zorg ervoor dat het doel voor jou en je omgeving geen problemen vormt en dat er geen tegenwerking vanuit je omgeving zal ontstaan. Daarnaast dient het doel ambitieus te zijn. Een doel waarbij je van tevoren al weet dat het je nauwelijks moeite zal kosten om die te bereiken, zal weinig motiverend werken. Als je daarentegen van tevoren weet dat je er moeite voor moet doen, maar dat het resultaat er dan uiteindelijk ook mag wezen, dan zal dat genoeg motivatie geven om er 100% voor te gaan.

**Realistisch** wil zeggen dat de doelstelling haalbaar moet zijn. Dit is een belangrijk onderdeel, want niets is zo demotiverend als een onbereikbaar doel. Het zorgt voor teleurstelling.

**Tijdgebonden** gaat over zaken als; Wanneer begin ik me te richten op het doel? Wanneer is het doel behaalt? Wanneer is de deadline?

## Doelen stellen

- Een SMART doel heeft een duidelijk begin en eind!
- Een haalbaar en zinvol doel is motiverend en maakt energie los!
- Met name kort termijndoelen moeten SMART zijn. Bij lange termijndoelen is dat niet altijd mogelijk.

Een té makkelijk doel is niet interessant, omdat het mensen niet uitdaagt en geen bevrediging oplevert. Als mensen het gevoel hebben dat ze iets extra's moeten doen om het doel te realiseren dan voelen ze zich trots en dat geeft energie voor nieuwe doelen. Een SMART doel moet gezien worden als een **project**, niet als een taak.

**Durf een uitdaging aan te gaan!**



### Lange termijn doelen

Het is raadzaam om te beginnen met het stellen van lange termijn doelen. Daarmee bedoel ik dat je gaat bepalen wat je bijv. over 5 jaar allemaal bereikt wilt hebben. Dit kun je dan vervolgens gaan opsplitsen in kortere termijn doelen.



Het klinkt zo simpel, maar de meeste mensen vinden het oh zo moeilijk. Vraag een ander eens, wat wil jij allemaal bereikt hebben over 5 jaar? Hoe wil je dat jouw leven eruit ziet over 5 jaar? De meeste mensen zullen hier niet direct een antwoord op hebben en moeten er eerst over nadenken.

Je doet jezelf enorm te kort door dit niet te weten. Want als jij het al niet weet, wie moet er dan voor gaan zorgen dat je al je dromen werkelijkheid worden?

Veel mensen stellen zichzelf niet de juiste vragen en doen hierdoor zichzelf te kort. Je kunt namelijk veel meer uit je leven halen als je doelgericht en planmatig te werk gaat. Dit is nu eenmaal bewezen en dus kunnen we hier niet om heen.

Bij het vaststellen van de hele lange termijn doelen kun je elke termijn nemen die je maar voor ogen hebt. Je kunt zelfs 20 jaar vooruit gaan. Toch gaat mijn voorkeur uit naar het maken van een doelen planning voor de komende 5 jaar. Dat houdt het gemakkelijker dichterbij jezelf. Maar durf ook eens 20 jaar vooruit te denken en al je dromen werkelijkheid te laten worden, door ze simpelweg te formuleren en er een doel van te maken.

Begin in ieder geval met je leven in te vullen over 5 jaar. Als je volledig het heft in eigen handen zou hebben, wat zou je dan over 5 jaar allemaal bereikt willen hebben. Hoe wil je dat je leven er over 5 jaar uitziet? Laat je gedachten gaan en droom er op los. Schrijf alles op wat je in je verbeelding hebt gezien.



## Doelen stellen

Wanneer je lekker hebt gedagdroomd en je weet hoe jij wilt dat je leven er over 5 jaar uitziet, dan ga je deze beelden/ dromen/ visioenen omzetten in concrete doelen. Daarvoor kun je de **Smartmethode** gebruiken, zoals eerder in dit e-book is toegelicht.

Het onderstaande schema kun je gebruiken om je lange termijn doelen in te verwerken. Schrijf bij ieder doel ook op **waarom** je dat wilt bereiken.

Ik zal in dit e-book als voorbeeld 1 doel uitwerken, wat ik graag bereikt wil hebben over 5 jaar.

### **Over 5 jaar wil ik het volgende bereikt hebben:**

1	<i>Over 5 jaar wil ik bereikt hebben dat Orchidee alle oefeningen van fase 1,2 en 3 beheerst en hiervan een kür op muziek maken.</i> → Dat wil ik omdat ik met deze kür demo's/ clinics kan gaan geven en andere mensen kan laten zien, dat middels de Atletische Rijkunst ook bitloos, spoorloos en hulpteugelloos in harmonie het hoogste niveau bereikt kan worden.
2	Etc.
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Misschien heb je maar 3 regels gevuld, of zijn 10 er te kort. Dat maakt niet zoveel uit. Probeer er wel voor te zorgen dat je het leven dat je over 5 jaar wilt hebben op verschillende vlakken bekijkt. Bijv. **privé** (relatie, kinderen, familie, dieren etc. ), **werk** (carrière, ambities) en **wonen** (zit je hier op je plek?).

En het is goed om je **persoonlijke ontwikkeling** mee te nemen in dit plan. Hoe wil jij als persoon zijn over 5 jaar. Welke valkuilen wil je niet meer in vallen? Welke eigenschappen van jezelf wil je verder ontplooiën? En ga zo maar door.





### 1-jarige doelen

Nu je weet hoe je wilt dat je leven er over 5 jaar uit moet gaan zien, is het zaak dat je deze (eind) doelen gaat opsplitsen. Ikzelf ben er een voorstander van om deze einddoelen onder te verdelen in lange termijn doelen van **maximaal 1 jaar**. Na dit jaar, ga je weer opnieuw 1 jaar vooruit je doelen formuleren. Het heeft namelijk weinig zin om een heel plan te maken voor die 5 jaar. De kans zal heel groot zijn dat al je werk voor niets is geweest, omdat je nu eenmaal te ver vooruit hebt gepland. Dat risico loop je natuurlijk ook bij het stellen van lange termijn doelen van een jaar, alleen dat kun je sneller aanpassen en wijzigen als een heel 5 jaren plan. Bovendien is het niet nodig om die 5 jaar exact uitgestippeld te hebben. Je moet het dichterbij houden. Wat kun je dit jaar, dit kwartaal, deze maand of zelfs vandaag de dag doen om je uiteindelijk einddoel te behalen.

Om het **overzichtelijk** te houden, kun je gebruik maken van het nummeren van je doelen. Want om het uiteindelijke 5-jarige einddoel te bereiken, zul je tig subdoelen moeten creëren. En ook die zul je weer moeten opsplitsen. Klinkt misschien wat ingewikkeld, maar ik zal het met mijn voorbeelddoel laten zien wat ik bedoel.

#### **Dit jaar ligt mijn focus bij het behalen van de volgende doelen:**

1.1	<i>Ik wil Orchidee verder bevestigen in alle oefeningen uit fase 2 van de Atletische Rijkunst, in alle 3 de gangen, onder het zadel.</i> → Dat wil ik omdat zij daardoor nog flexibeler in de lengtebuiging wordt en de spieren van haar achterhand sterker, waardoor ze meer kan gaan buigen in haar gewrichten en gaat dragen met de achterhand.
1.2	<i>Ik wil Orchidee verder ontwikkelen in de piaffe en de levade aan de hand om hier vervolgens een doorstart mee te maken naar de piaffe onder het zadel.</i> → Dat wil ik omdat de piaffe en de levade bij uitstek dé oefeningen zijn om haar achterhand sterker en buigzamer te maken.
1.3	<i>Ik wil een start maken met de piaffe onder het zadel.</i> → Dat wil ik omdat ik haar dan nog beter kan aanvoelen en hierdoor subtieler kan inwerken om haar te helpen te piaffe te verbeteren.
1.4	<i>Ik wil werken aan het verder ontwikkelen van de verzameling en oprichting in stap, draf en galop.</i> → Dat wil ik omdat zij door aan alle bovenstaande doelen te werken sterker wordt en zich gemakkelijker kan gaan verzamelen.

## Doelen stellen

Het is belangrijk om elk doel te beginnen met 'ik wil'. Dat maakt het krachtiger. Een doel is immers iets wat je graag wilt.

Bij het formuleren van de reden van je doel, is het goed om de zin te beginnen met 'dat wil ik bereiken omdat'. Deze zin formuleert een vraagstelling en het antwoord daarop geeft gelijk een reden voor het bereiken van dit doel aan. Deze reden kun je ook zien als je motivatie. Waarom wil je dat doel bereiken?



## Kwartaaldoelen

Na het formuleren van jaardoelen is het raadzaam om deze weer onder te verdelen in **kwartaaldoelen**. Een kwartaal is een periode van 3 maanden. Een jaar heeft dus in totaal 4 kwartalen.

Per kwartaal kun je vaststellen wat je wilt bereiken om uiteindelijk je jaardoel te kunnen behalen.

In het voorafgaande schema over de jaardoelen, hebben alle doelen een eigen nummer gekregen. Die kun je weer gebruiken om je kwartaaldoelen te rangschikken.

### **Bijv.:**

1.1	<i>Ik wil Orchidee dit jaar verder bevestigen in alle oefeningen uit fase 2 van de Atletische Rijkunst, in alle 3 de gangen, onder het zadel.</i> → Dat wil ik omdat zij daardoor nog flexibeler in de lengtebuiging word en de spieren van haar achterhand sterker, waardoor ze meer kan gaan buigen in haar gewrichten en gaat dragen met de achterhand.
1.1.1	<b><i>Ik wil <u>dit kwartaal</u> werken aan het verder bevestigen van de oefeningen uit fase 2 van de Atletische Rijkunst, in stap en draf.</i></b> → Dat wil ik omdat zij deze oefeningen reeds kent, maar haar lichaam nog te weinig kracht en souplesse heeft om deze oefeningen perfect uit te voeren. Tevens zal dit haar helpen om al deze oefeningen ook in galop lichamelijk gemakkelijker aan te kunnen.

## Doelen stellen

Zoals je ziet, pak ik dus 1 jaardoel (in dit geval 1.1) en deze ga ik voor het komende kwartaal weer opsplitsen in een subdoel. Is dat kwartaal voorbij, dan ga ik evalueren en vervolgens opnieuw doelen formuleren voor dat komende kwartaal.

Zo kun je dus met al je jaardoelen te werk gaan. Ik heb er hier slechts 1 uitgewerkt als voorbeeld.

## Maandoelen

Van kwartaaldoelen maak je vervolgens de stap naar maandoelen. Waar ga je de komende maand je **focus** neerleggen?

Om dat te bepalen, ga je de kwartaaldoelen weer verder onderverdelen in maandoelen.

Ik zal hiervan weer een voorbeeld geven.

1.1	<p><i>Ik wil Orchidee dit jaar verder bevestigen in alle oefeningen uit fase 2 van de Atletische Rijkunst, in alle 3 de gangen, onder het zadel.</i></p> <p>→ Dat wil ik omdat zij daardoor nog flexibeler in de lengtebuiging word en de spieren van haar achterhand sterker, waardoor ze meer kan gaan buigen in haar gewrichten en gaat dragen met de achterhand.</p>
1.1.1	<p><i>Ik wil dit kwartaal werken aan het verder bevestigen van de oefeningen uit fase 2 van de Atletische Rijkunst, in stap en draf.</i></p> <p>→ Dat wil ik omdat zij deze oefeningen reeds kent, maar haar lichaam nog te weinig kracht en souplesse heeft om deze oefeningen perfect uit te voeren. Tevens zal dit haar helpen om al deze oefeningen ook in galop gemakkelijker te kunnen.</p>
1.1.1.1	<p><b><i>Ik wil <u>deze maand</u> werken aan het verder bevestigen van de volte, de schouderbinnenwaarts en het wijken in stap en draf.</i></b></p> <p><b>→ Dat wil ik omdat deze 3 de basis elementen vormen voor alle zijgangen die komen gaan. Door deze goed te bevestigen zal haar kracht en souplesse toenemen en het gemakkelijker voor haar zijn om ook de andere oefeningen uit te voeren.</b></p>

## Doelen stellen

Het nummeren gebruik ik hier om je te laten zien wat ik bedoel met het opsplitsen van de doelen. Dat je uiteindelijk van doel 1, wel 5 of meer subdoelen kan maken.

## Weekdoelen

Dan kun je zelfs nog de stap maken naar weekdoelen. Wat ga je deze week doen om je maanddoel te kunnen bereiken?

1.1	<i>Ik wil dit jaar Orchidee verder bevestigen in alle oefeningen uit fase 2 van de Atletische Rijkunst, in alle 3 de gangen, onder het zadel.</i> → Dat wil ik omdat zij daardoor nog flexibeler in de lengtebuiging word en de spieren van haar achterhand sterker, waardoor ze meer kan gaan buigen in haar gewrichten en gaat dragen met de achterhand.
-----	---

1.1.	<i>Ik wil dit kwartaal werken aan het verder bevestigen van de oefeningen uit fase 2 van de Atletische Rijkunst, in stap en draf.</i> → Dat wil ik omdat zij deze oefeningen reeds kent, maar haar lichaam nog te weinig kracht en souplesse heeft om deze oefeningen perfect uit te voeren. Tevens zal dit haar helpen om al deze oefeningen ook in galop gemakkelijker te kunnen.
------	--

1.1.	<i>Ik wil deze maand werken aan het verder bevestigen van de volte, de schouderbinnenwaarts en het wijken in stap en draf.</i> → Dat wil ik omdat deze 3 de basis elementen vormen voor alle zijgangen die komen gaan. Door deze goed te bevestigen zal haar kracht en souplesse toenemen en het gemakkelijker voor haar zijn om ook de andere oefeningen uit te voeren
------	--

1.1.	<b>Ik wil <u>deze week</u> werken aan het verder bevestigen van de volte en de schouderbinnenwaarts in stap en draf.</b> → <b>Dat wil ik omdat deze 2 oefeningen onderdeel uitmaken van de 3 basis elementen en wanneer deze correct kunnen worden uitgevoerd het paard klaar is om een stap verder te gaan.</b>
------	---

Dit hoeft natuurlijk niet te betekenen, dat je de gehele training alleen maar voltes en schouderbinnenwaarts gaat rijden. Waar het om gaat is dat je je daar wel extra op richt. Je focus gaat daar naar uit.

## Doelen stellen

Zorg er dus ook voor dat je alles van de betreffende oefening weet. Wat is het precies? Wat doet het met het lichaam van je paard? Wat zijn de hulpen? Wat moet je voelen? etc. Dus alle ins en outs van de oefening.

Dus dat laatste weekdoel is slechts een heel klein onderdeel van het uiteindelijk 5- jarige doel wat ik wil bereiken. Om daar te komen, zal ik beginnen bij dit weekdoel. Vervolgens me richten op het maanddoel, daarna het kwartaaldoel en tot slot het jaardoel.



Het kost even wat tijd, maar dan heb je wel wat. Een **overzichtelijk** en **gestructureerd plan** om jou te brengen wat je wilt. Lijkt dit je allemaal te veel moeite? Dan moet je jezelf terecht afvragen of je hetgeen je wilt bereiken ook écht wilt. Want als je écht iets wilt, dan kun je er ook voor de volle 100% voor gaan. Twijfel je of je een plan als deze moet maken, dan twijfel je feitelijk aan je doel. Vraag jezelf dan nog eens serieus af of jij dat geen écht meer heel je hart en ziel wilt bereiken en daar ook alles voor over hebt om dat te kunnen bereiken. Het is niet erg als het niet zo is, maar je moet wel eerlijk blijven tegenover jezelf.

Nou kun je natuurlijk ervoor kiezen om niet al je doelen zo concreet uit te werken. Begin eens met 1 doel en ervaar wat dit met je doet. Vind je het prettig werken, dan zul je het vanzelf meer en meer gaan toepassen.

Waar het allemaal om draait is **structuur** aanbrengen in je plan en je op **kleine onderdelen focussen**, die leiden tot het grotere geheel (bijv. je 5-jarige einddoel).



Het voordeel van werken met subdoelen is dat je steeds vaker een doel behaalt. Dat is goed voor je ego en motivatie. Geeft even een boost en je kunt er weer volledig tegenaan. Je hebt vaak '**succes**', doordat je geregeld een doel behaalt.

## Evalueren

Een belangrijk en vooral noodzakelijk onderdeel van het werken met doelen is het **evaluatie moment**.



Evalueren wil zeggen dat je een situatie of periode achteraf gaat beoordelen. Je gaat erop terugblikken.

In het geval van doelen evalueren ga je dus terugblikken op het moment dat je de deadline van je doel hebt bereikt. Dat hoeft op zich niet tijdrovend te zijn. Stel je hebt de deadline van je weekdoel bereikt, dan kun je die als je die **SMART** hebt gemaakt, meten of je hem behaalt hebt.

Ik pak even het weekdoel erbij wat ik als voorbeeld heb gesteld.

<b>1.1.</b>	<b><i>Ik wil <u>deze week</u> werken aan het verder bevestigen van de volte en de schouderbinnenwaarts in stap en draf.</i></b> <b>→ Dat wil ik omdat deze 2 oefeningen onderdeel uitmaken van de 3 basis elementen en wanneer deze correct kunnen worden uitgevoerd het paard klaar is om een stap verder te gaan.</b>
-------------	--

Ik kan tijdens de training checken of ik vind dat de volte en de schouderbinnenwaarts in stap en draf beter bevestigd zijn. Is dit het geval, dan kan ik vanuit dat punt een nieuw weekdoel formuleren, dat richting mijn **uiteindelijke maandoel** gaat.

Vind ik dat dit weekdoel nog onvoldoende behaalt is, dan kan ik er bijvoorbeeld voor kiezen om mij de komende week ook nog op dit doel te focussen.

Is de deadline van mijn maandoel bereikt, dan ga ik evalueren of ik vind dat ik dit doel behaalt hebt. Wanneer dit het geval is, kan ik een nieuw maandoel voor de komende maand vaststellen, die richting het kwartaaldoel gaat, en die weer opsplitsen in weekdoelen.

Dus; vanuit een jaardoel, werk je naar kwartaaldoelen. Van kwartaaldoelen, maak je maandoelen die je vervolgens weer opsplijt in weekdoelen. Dan draait het cirkeltje zich eigenlijk om en ga je vanuit die weekdoelen te werk.



Het klinkt misschien wat ingewikkeld, maar het is vrij eenvoudig. Volg gewoon de stappen die ik je heb aangegeven en de rest volgt vanzelf.

## Doelen stellen

Juist die weekdoelen zijn heel belangrijk. Daarbinnen is ook redelijk veel flexibele ruimte. Als je weekdoel ineens een hele andere richting op gaat, wegens omstandigheden, dan hoeft niet gelijk je maandoel in de soep te lopen en je kwartaaldoel zal er waarschijnlijk al helemaal niets van merken.



Maak het werken met doelen niet te ingewikkeld, maar zie het als een manier om meer uit jezelf en je leven te halen. Til er vooral niet te zwaar aan en maak gerust je eigen planning/ schema. Het enige wat ik je wil laten zien, is hoe je te werk kunt gaan. Het is slechts een manier.

## Concentratie/ focus

### ***Wat is concentratie?***

Concentratie is het vermogen en vaardigheid om je aandacht voor een bepaalde tijd te **richten** op een gedachte, taak, activiteit of onderwerp, zonder te worden afgeleid of te worden gestoord door een andere gedachte of gewaarwording.

Je kunt veel meer bereiken met een **gerichte geest** zonder afleidende gedachte. Wanneer je leest, studeert, sport of werkt kun je meer bereiken binnen een bepaalde tijd.

Als je geest blijft rondspringen van de ene gedachte naar de andere, zal de energie verloren gaan en zal er weinig aandacht worden besteed aan de taak of activiteit waar je mee bezig bent.

Concentratie is als een schijnwerper die zijn gebundelde licht schijnt op een gekozen voorwerp, waardoor het zich kan onderscheiden van andere voorwerpen in zijn omgeving. Concentratie richt zijn energie op één gedachte of activiteit waardoor het **sterk genoeg is** om je leven te veranderen en je doelen te bereiken.

Een geest die niet gefocust is **verspild zijn energie**, is makkelijk afgeleid en gaat van de ene naar de andere gedachte. Het is net als een vergrootglas als je het steeds blijft bewegen krijg je geen resultaat, maar als je een vergrootglas langer op dezelfde plek in de zon houdt kun je papier en hout laten branden.



→ Zonder de juiste focus zul je dus onmogelijk je doelen kunnen behalen en verspil je energie. Juist het werken met korte termijn doelen van bijv. een week, houd je de focus **scherp en gericht!**

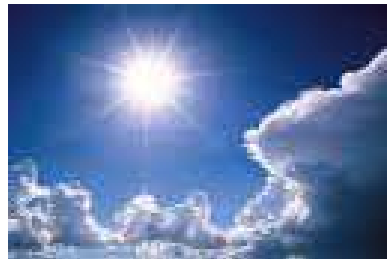


### **Weet wat je valkuilen zijn. Wat belemmerde jou tot nog toe om je doelen te behalen?**

Dat is een belangrijke vraag die we onszelf moeten stellen om verder te kunnen. Want waarom heb jij al die doelen tot nog toe nog niet behaalt? Was het gewoon het moment nog niet, of val je steeds in een bepaalde valkuil? Ontbreekt het je aan motivatie? Of aan bijv. structuur? Of wellicht heb je moeite met jezelf te focussen?

Als je weet van jezelf dat je moeite hebt om je doelen te bereiken, dan zul je **research** moeten doen naar jezelf. Je zult moeten achterhalen waarom het je tot nog toe niet is gelukt. Als je dat weet, dan heb je eigenlijk je eerst doel al te pakken!

*vandaag is de eerste dag van de rest van je leven! Laat vanaf nu af aan voor jou elke dag de zon schijnen. Neem het heft in eigen hand en wees verantwoordelijk voor je eigen geluk. Alleen jij kunt jezelf het leven geven, waar je altijd van gedroomd hebt!*



## De kracht van positief denken

We hebben allemaal zo onze goede en slechte dagen. Op de goede dagen gaat alles voor de wind en voelen we ons te gek. Echter op de slechte dagen lijkt ook letterlijk alles mis te gaan en gaat niets zoals je dat zou willen.

De kracht van positief denken is groter dan menig mens zich kan voorstellen. Daarentegen is de kracht van negatief denken ook enorm en juist dat is wat veel mensen in de weg staat om het leven te leiden wat zij willen.

### Stelregel:

**Als je negatieve gedachten uitzend ontvang je negatieve gedachten. Ga dus positief in het leven staan en je krijgt er positieve resultaten voor terug.**

We hebben helaas niet altijd grip op alles wat in ons leven gebeurt. En helaas gebeuren er soms dingen die niet leuk zijn. Echter vergeet niet dat je altijd zelf de keus hebt hoe je met een dergelijke situatie omgaat. Dat is vast niet altijd gemakkelijk, maar kun je wel leren!

Dus op een slecht dag, moet je juist positieve dingen gaan denken. De kracht van positieve gedachten is namelijk dat er een stofje in onze hersenen vrij komt die er voor zorgt dat we ons prettig voelen. Er is altijd wel iets waar je dankbaar of blij voor kan zijn of waar je vrolijk van wordt. Je moet het alleen willen zien. Het is een keus die jezelf maakt! Je hebt zelf toegang tot deze gratis drugs!



**Je ziet er uit zoals je je voelt**

**Je bent wat je denkt**

**Je bent vrij om te kiezen hoe je je voelt**

### Enkele Tips:

→ **Beloon** jezelf als je een doel behaalt hebt!

Die beloning hoeft niet groot te zijn. Al is het maar een schouderklopje aan jezelf, een extra koekje bij de koffie. Het gaat om het gebaar dat je naar jezelf maakt.

Je kunt zo nu en dan wel gebruik maken van een grotere beloning om op moeilijke momenten je motivatie extra kracht bij te zetten.

Leg van te voren enkele mijlpalen vast waarop je jezelf extra beloont en zorg ervoor dat je die beloning al weet! Een goed moment daarvoor is bijv. een kwartaal doel en zeker je jaardoel. Als die behaalt is, is het reden voor een feestje!

→ Zet de **deadlines** van je doelen in je agenda.

→ Plan je **evaluatie** moment(en) van te voren in

→ Maak een **motivation list**. Voor als je even in een dipje zit. Schrijf van elk doel op waarom je dat zou willen bereiken. Wat levert het je op.

→ Ga in je **verbeelding** naar het moment waarop jij je doel al hebt behaalt. Probeer het moment letterlijk te beleven (te dagdromen). Het gevoel wat je dan ervaart moet je vast houden en aan terug denken als je even een dipje hebt! Schrijf desnoods op hoe je dit moment hebt ervaren.

→ Richt je niet alleen op je doel, **geniet ook van de reis ernaar toe!**

→ Een **dagboek** bijhouden. Schrijf hierin alles op wat je maar op je pad (reis) tegenkomt. Bij het formuleren van nieuwe doelen kun je dit gebruiken.

→ Vraag een partner, vriend, vriendin of familielid om je te helpen evalueren/ terugkijken of te **steunen** indien nodig.

→ Wat of wie heb je nodig om je doel te bereiken. **Zorg dat je weet wat of wie je nodig hebt om je doel te behalen.**

**"Whatever the mind can conceive, and believe, the mind can achieve."**

Vrije vertaling: Wat de geest kan bedenken en geloven dat kun je ook bereiken.

*Quote "Napoleon Hill"*

### Extra:

#### Geluk is:

**Geluk** is het vinden van de eenvoud

**Geluk** is het leven vanuit het nu, zonder spijt van het verleden of stress omtrent de toekomst

**Geluk** is liefde voelen, liefde van jezelf en anderen...

**Geluk** is in jezelf

**Geluk** is als je jezelf en anderen kunt waarderen

**Geluk** is de rust hebben om te genieten van mooie dingen en mensen die belangrijk voor je zijn

**Geluk** is een knipoog van een voorbijganger

**Geluk** is tevreden zijn met wie je bent

**Geluk** is de rust nemen om van het leven te genieten

**Geluk** is dat wat je in je hele leven met plezier doet

**Geluk** is eigenlijk een moment, en jij bepaalt zelf hoe lang dit moment duurt

**Geluk** is weten dat je op weg bent naar nieuwe fouten, waarvan je weer kunt leren en groeien

**Geluk** is de uitkomst van een leven dat volledig geleefd wordt en wanneer je volledig leeft dan maak je je helemaal geen zorgen of je gelukkig bent of niet

**Geluk** is het gevoel dat je op het juiste moment met de juiste mensen de juiste dingen doet

**Geluk** is een heerlijk gevoel en je herkent het vanzelf

**Geluk** is inzicht en vrede met jezelf en al de rest komt vanzelf

**Geluk** is wat je er zelf van maakt

**Geluk** is een enkel kort moment en een drijfveer tot nieuwe activiteiten

**Geluk** is de vrijheid tot volledige zelfontplooiing en wetende dat je hiermee anderen iets te brengen hebt

**Geluk** is je gegeven, maar je moet het wel uitpakken

**Geluk** is je volledige capaciteiten kunnen ontplooiën

**Geluk** is de glimlach van je kind

**Geluk** is het herkennen en doorleven van elk moment, of je nu diep verdrietig bent of razend blij

**Geluk** is er nu zijn, wat er ook gebeurt

**Geluk** is kunnen genieten van alle mooie momenten om je heen, kleine momenten, kleine gelukjes, maar ook grote momenten, grote gelukjes

**Geluk** is ook jezelf openstellen voor geluk

Als ongeluk in een klein hoekje zit, zit geluk dan in de rest?

**Geluk** is je talenten kennen en je bewust zijn van jouw bijdrage aan dit leven

**Geluk** is de uitbundige lach van je hart

**Geluk** is één zijn met alles om je heen

**Geluk** is een overweldigende, positieve energie die allerlei emoties in werking zet

**Geluk** is, onvoorwaardelijke liefde voor jezelf en alles om je heen, een warm en kriebelend gevoel in je buik, acceptatie en tevreden zijn...



## Nawoord

Mijn doel met het schrijven van dit e-book is meer mensen bewust maken van de kracht die zij in zichzelf hebben om het leven te leiden dat ze maar willen. Een hulpmiddel hierbij is het werken met doelen. Simpelweg omdat ze je richting en focus geven.

Ik hoop dat ik je met dit e-book aan het denken zet en dat je stappen gaat nemen om van nu af aan je leven te veranderen en er alles uit te halen wat er in zit. Vraag je jezelf af waarom? Gewoon omdat het leuk is!

Meer genieten, meer voldoening, meer geluk, meer blijdschap. Het leven kan altijd beter, mooier, leuker. Maar het begint bij kleine dingen. Het ook kunnen genieten van iets heel simpels en kleins.

***Wie t kleine niet eert, is het grote niet weerd!***

