

Oefening Goede Voornemens haalbaar maken

Stap 1 Wens: zoek een rustige plek en sluit je ogen. Focus een 2-tal minuten op het doel dat je werkelijk wilt bereiken. Maak het zo concreet mogelijk. Wat bereik je dan precies en binnen welke tijd is dat volbracht?

Is dit doel haalbaar, aantrekkelijk en ook uitdagend?

Dit is mijn wens/ voornemen voor 2018:

Stap 2: Uitkomst: Probeer zo goed mogelijk te visualiseren, wat het realiseren van de wens jou precies gaat opleveren. Zoom vooral in op de fijne gevoelens en de beloningen die het je gaat brengen. Bv: financiële zekerheid, trots op je intellectuele prestatie, prettig in je lichaam voelen, intense relaties met je klanten.

Dit is mijn gedroomde uitkomst:

Stap 3: hindernis: je weet nu wat je wilt en waarom. Nu gaan we het praktisch maken. **Wat hindert je om de wens te realiseren?** Wat heeft je tot nu toe belemmerd om succesvol te zijn daarin? Maak dit zo concreet mogelijk. Dus geen korte "one or two word" reacties zoals geen zin, lui et cetera. Maak het zo specifiek mogelijk. Bv ik ga roken wanneer ik me gespannen voel. Mijn mobieltje haalt me steeds uit de concentratie et cetera.

Dit zijn mijn obstakels:

Stap 4: Plan: je weet nu wat je struikelblokken zijn. **Activeren van je implementatie-intentie.** Dit noemen we ook wel je "Als-dan plan". Formuleer kort en bondig wat je precies (anders) gaat doen om je aan je voornemen te houden, als je een struikelblok tegenkomt. Bv als ik tijdens werken continue mijn mobiel wil checken, dan leg ik mijn mobiel in de andere kamer". "Als ik de neiging voel om 's avonds direct op de bank achter de tv te ploffen, dan trek ik direct mijn sportkleding aan en ga sporten".

Dit is mijn "Als..., dan... plan":

Wat kan je weerhouden?

- Geen duidelijk beeld van je resultaat. Blijf dus niet hangen in algemene termen maar maak het zo specifiek mogelijk. Wat wil je precies bereiken?
- Je focust op te veel dingen tegelijk en daardoor komt er niets van de grond. Richt je op 1 ding en maak het af. Train jezelf in singletasken en start de dag met je belangrijkste (niet urgente) doelstelling.
- Onvoldoende emotionele betrokkenheid bij je doelstellingen. Waarom is het absoluut noodzakelijk dat je dit gaat volbrengen? Wat kost het je als je het niet doet? Wat gaat het je als beloning opleveren als je het wel doet?
- Wantrouw je tevredenheid. Wees niet te snel tevreden. Richt je op energie van 100% ervoor gaan.
- Verzacht niet. Rationaliseer niet. Oordeel niet. Vergelijk niet met anderen. Het enige wat telt is wat jij gaat neerzetten. Nu in dit moment. Daar ligt je echte daadkracht. De rest verzwakt je motivatie.
- Maar 1 actieplan. Mislukt dit, dan ben je direct klaar. Zorg dus voor een plan met meerdere scenario's.
- Maak het niet te groot. Deel grote doelen op in kleine stapjes en plan deze consistent in.
- Praat met je omgeving over je voortgang. Richt je vooral op wat werkelijk belangrijke resultaten zijn, die bijdragen aan je hogere doel.
- Te weinig energie: als je niet fit bent, kun je niet productief zijn. Zorg dus voor gezonde voeding, voldoende slaap, meer dan voldoende beweging en veel momenten van bezieling. Plan ze in en vooral DOE ze!
- De omgeving trekt je terug: opereer vanuit een krachtig paradigma en communiceer wat je ziet en ervaart. Toen ik ... toen deed jij dat... Op mij had dit dit als resultaat... Ik dacht toen... Ik voelde dat ik hierdoor niet in gang kwam.... Wat ik van je nodig heb is ... Druk duidelijk uit wat je nodig hebt en sta daarvoor.

Ps heb je te weinig discipline? Zoek dan contact met ons. Wij van SLiM! zijn super goed in zorgdragen, dat jij je doelstellingen 100% gaat waarmaken.

Meld je aan voor een vrijblijvend gesprek via <https://woutplevier.nl/contact/> of bel ons via W 073 522 5656.

Groetjes Wout Plevier