

# Wat wil jij echt?

*Een tool om je echte motivatie te ontdekken*

Duur: 15-20 minuten

Wat je nodig hebt: een pen of toetsenbord, en eerlijkheid tegenover jezelf

Wat je meeneemt: één zin > jouw **echte** toekomstdoel

## Voordat je begint

---

Je hebt een doel. Misschien weet je het al heel lang, misschien is het nieuw. Maar de meeste doelen die mensen voor zichzelf formuleren komen van buiten: van wat anderen verwachten, van wat ze zien op sociale media, van wat de maatschappij 'normaal' vindt.

Dat soort doelen werkt, maar niet lang.

Deze tool helpt je uitzoeken waar jouw doel echt vandaan komt. Niet om het te beoordelen, maar omdat de oorsprong van een doel bepaalt hoe lang je het volhoudt.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Schrijf op wat er opkomt, niet wat logisch klinkt.

## FASE 1

# Diagnose

Waar kom je vandaan? — 5 minuten

We beginnen met een paar vragen over je huidige doel. Schrijf op wat er in je opkomt, geen mooie woorden nodig.

### Vraag 1

**Wat wil je veranderen of bereiken met je gezondheid of je lichaam?**

*Schrijf het op zoals het in je hoofd zit.*

*Jouw antwoord:*

### Vraag 2

**Waarom is dit doel op dit moment belangrijk voor je?**

*Wat gebeurde er — of wat zag, voelde of dacht je — waardoor dit ineens belangrijk werd?*

*Jouw antwoord:*

### Vraag 3

**Stel: niemand in je omgeving zou het ooit weten als je dit doel bereikt — geen complimenten, geen reacties, niemand die het ziet. Zou je het dan nog steeds willen?**

- Ja
- Nee
- Ik weet het niet

*Leg kort uit waarom:*

#### Vraag 4

### Als je aan dit doel denkt — hoe ver kijk je vooruit?

*Niet wat je hoopt, maar wat je echt voor je ziet.*

- Ik denk vooral aan de komende weken
- Ik denk aan de komende maanden
- Ik denk aan komend jaar
- Ik denk aan de komende jaren — dit gaat over wie ik wil zijn, niet alleen wat ik wil bereiken

#### Vraag 5

### Stel je voor dat je dit doel bereikt hebt. Niet de dag erna — maar een jaar later. Wat is er dan anders in hoe je je voelt, beweegt, leeft?

*Probeer dit niet in te vullen met wat logisch klinkt, maar met wat je echt voelt als je eraan denkt.*

*Jouw antwoord:*

## FASE 2

# Verdieping

Wat zit er echt onder? — 5 tot 7 minuten

Je hebt net opgeschreven wat je wil en waar het vandaan komt. Nu gaan we een laag dieper. Niet om je doel te veranderen, maar om te ontdekken wat er echt achter zit. Want dat is het deel dat je op de lange termijn in beweging houdt.

### Vraag 6

**Je schreef op wat je wil bereiken. Stel je voor dat je het bereikt hebt. En dan vraagt iemand je: 'Wat geeft je dat?' Wat zou je antwoorden?**

*Eerste antwoord:*

*En als je dat antwoord hebt — wat geeft dát je dan?*

*Tweede antwoord:*

Wat je net opschreef is waarschijnlijk dichterbij je echte motivatie dan wat je in vraag 1 invulde. We gaan daar nu iets mee doen.

### Vraag 7

**Mensen die lang volhouden zijn niet bezig met wat ze willen bereiken. Ze zijn bezig met wie ze aan het worden zijn.**

*Beschrijf in een paar woorden: wat voor persoon ben je als je dit leeft? Niet wat je doet, maar wie je bent.*

*Voorbeelden ter inspiratie (niet als antwoordopties): Iemand die sterk is. Iemand die goed voor zichzelf zorgt. Iemand die niet afhankelijk is van anderen.*

*Jouw antwoord:*

## Oefening: Schrijf je toekomstscène

Nu gaan we iets doen wat misschien ongewoon voelt. Een kleine mentale oefening die bewezen effectief is om motivatie concreet en voelbaar te maken.

**Neem even de tijd. Dit is het belangrijkste onderdeel van deze tool.**

Stel je voor: het is vijf jaar later. Een gewone ochtend in jouw leven — geen bijzondere dag, gewoon een dinsdag.

Beschrijf die ochtend zo concreet mogelijk. Niet wat je hoopt, maar wat je ziet, voelt en ervaart als je er echt in stapt.

*Gebruik deze drie vragen als leidraad:*

1. Waar ben je en wat doe je als je wakker wordt?
2. Hoe voelt je lichaam: wat merk je als je beweegt, opstaat, je dag begint?
3. Wat is er anders dan nu?

*Mijn toekomstscène (minimaal 5 zinnen):*

Wat je net schreef is geen droom. Het is een richting.  
En hoe concreter je het kunt zien, hoe krachtiger het werkt als motivatie voor vandaag.

### FASE 3

## Herformulering

Van oppervlakedoel naar jouw echte doel — 5 minuten

Je hebt nu twee dingen opgeschreven die de meeste mensen nooit expliciet maken: wat er echt achter je doel zit, en hoe je toekomst er concreet uitziet. Nu brengen we dat samen in één zin: jouw nieuwe toekomstdoel.

Niet mooier dan het is, maar eerlijker dan hoe je het eerst verwoordde.

#### Vraag 8

**Kijk terug naar wat je schreef bij vraag 6 en 7 — wat je echt wil voelen, en wie je aan het worden bent.**

*En kijk naar je toekomstscène. Wat is de rode draad die je ziet?*

*Jouw antwoord:*

#### Vraag 9

**Nu schrijf je jouw nieuwe toekomstdoel op.**

*Niet wat je wil bereiken — maar wie je wil zijn en hoe je wil leven.*

*Gebruik deze zinsstructuur als hulp:*

**"Ik ben iemand die \_\_\_\_\_, zodat ik \_\_\_\_\_ kan \_\_\_\_\_."**

*Voorbeelden ter inspiratie:*

— *"Ik ben iemand die consistent beweegt, zodat ik op mijn 60e nog steeds kan doen wat ik wil."*

— *"Ik ben iemand die goed voor haar lichaam zorgt, zodat ik energie heb voor wat echt belangrijk is."*

*Mijn toekomstdoel:*

Lees je zin hardop. Voelt het als jouw zin — of klinkt het nog als iemand anders?

*Als het niet helemaal klopt: pas het aan. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Alleen zinnen die van jou zijn, en zinnen die dat niet zijn.*

### Vraag 10

**Stel: je bereikt dit nooit volledig. Je komt er dichtbij, maar niet helemaal. Heeft het dan toch zin gehad om dit na te streven?**

- Ja
- Nee
- Ik weet het niet

*Leg kort uit waarom:*

---

**Als je 'ja' antwoordde op de laatste vraag, heb je een doel gevonden dat van jou is.**

Niet van de weegschaal, niet van je omgeving, niet van een zomerfoto.

Dat is het soort doel dat mensen jaren in beweging houdt. Niet omdat het makkelijk is, maar omdat het ergens op slaat.

**Bewaar deze zin. Schrijf hem op. En kijk ernaar terug op de dagen dat het moeilijk is.**