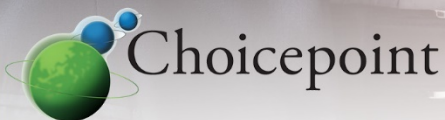


CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Sessie 1 - De Ultieme Jij



Robert van der Wolk

INHOUDSOPGAVE

Introductie.....	3
Doelstellingen	4
Overzicht van Persoonlijke Ontwikkeling	5
The Law of Attraction en Nieuwe Gedachten	7
De jaren '50, '60 en verder.....	8
De '90s Boom, de .Com-gekte, Y2K en de Tech Meltdown	11
Wat alle persoonlijke ontwikkelingsprogramma's gemeen hebben	11
Definieer Jouw Passie	12
Bepaal Jouw Missie.....	12
Creëer een Raamwerk met Doelen	12
Timemanagement.....	13
Ontdek en Cultiveer Je Talent.....	13
Noodzakelijke Vaardigheden Bemachtigen	14
JE Kracht Inzetten om Zwakte te Overkomen	14
Gebruik maken van je persoonlijke succesnetwerk	14
Doorlopende Verbeteringen Meten.....	15
Creëer Balans	15
Wat wil je werkelijk?	15
Jouw Idealen en Waarden Richting Geven	16
Conclusie	18

INTRODUCTIE

Als het aankomt op persoonlijke ontwikkeling, dan heeft iedereen daar een eigen kijk op. Voor sommigen betekent persoonlijke ontwikkeling dat je meer geld verdient, of je vaardigheid om meer te kunnen verdienen. Voor veel van deze mensen gaat het dan ook om efficiëntie, effectiviteit en de vaardigheid om sneller en makkelijker betere resultaten te krijgen.

Voor anderen draait persoonlijke ontwikkeling om de verbinding met hun spiritualiteit. Vanaf het begin van de beschaving was persoonlijke ontwikkeling vaak synoniem aan religie.

Voor sommigen gaat het juist om het overkomen van obstakels. Of meer met minder doen. Weer anderen zien persoonlijke ontwikkeling als het maken van een persoonlijke inventaris, introspectie en het ontdekken van levenslange issues die hebben geleid tot het maken van specifieke keuzes, en die hen geholpen hebben om te komen waar ze nu zijn.

Om die reden noem ik persoonlijke ontwikkeling, persoonlijke – ontwikkeling. Het is persoonlijk. Het is voor jou wat je ervan maakt. Het kan zo breed zijn als dat het voor jou nodig is, of het kan zo allesomvattend zijn als je het wilt maken.

Met dit programma wil ik je helpen een start te maken op het pad van zelfverbetering. En geloof me als ik zeg dat persoonlijke ontwikkeling een doorlopend proces is. Hoe meer je ontdekt over jouw persoonlijke power, des te meer je ontdekt in je leven. Met andere woorden: hoe meer je ziet, hoe meer je wilt veranderen – en dat is heel natuurlijk.

Sterker nog, ik zou bijna bezorgd zijn over jouw persoonlijke voortgang als je geen dingen zou zien in je leven die je niet wilde verbeteren. Als je naar jouw leven kijkt, en als je geen kansen voor verbetering ziet, dan heb je wellicht een nieuwe introspectieve bril nodig. Dat gezegd hebbende, moedig ik je niet aan om ontevreden te zijn over jezelf. Je zult in dit programma merken dat ik in jou een verlangen om te verbeteren probeer te installeren, terwijl je de dingen die je doet en bereikt, viert.

Of je nu een perfectionist bent, of een beetje een luiak, je zult zien, dat, hoe je denkt en de wereld ziet, jouw resultaten vormgeven. Het belangrijke in persoonlijke ontwikkeling, is dat je **gelooft** dat je de power hebt om te veranderen. Wanneer je dit doet kun je beginnen met het creëren van een nieuwe structuur voor je leven; jouw eigen persoonlijke systeem voor persoonlijke ontwikkeling.

Zodra je een basis hebt om vanuit te handelen, kun je ervoor kiezen om verdere stappen te nemen, of je gericht te focussen op wat je belangrijk vindt.

DOELSTELLINGEN

In deze sessie leg ik het grondwerk voor dit programma. En om je een klein beetje persoonlijke ontwikkeling context te geven, vertel ik ook een beetje over de geschiedenis van persoonlijke ontwikkeling. We onderzoeken hoe verschillende gebeurtenissen over de afgelopen decennia en eeuwen vorm hebben gegeven aan het veld van persoonlijke ontwikkeling tot wat het vandaag de dag is.

Ik beschrijf ook de elementen die de meeste persoonlijke ontwikkelingsprogramma's in overeenstemming hebben met elkaar. Als je in de boekwinkel kijkt, dan zie je dat er een grote hoeveelheid is aan mensen die hun eigen kijk hebben op persoonlijke ontwikkeling. En vast en zeker heb je hier en daar wel eens een aflevering gezien van Oprah of Dr. Phil, right?

Er is altijd een expert en iemand die geïnterviewd wordt die een mening over persoonlijke ontwikkeling heeft – en sommige meningen kunnen je zelfs aanspreken. Aan de andere kant zijn er ook genoeg meningen die geen raakvlakken met je hebben. Elke expert heeft zijn eigen kijk op persoonlijke ontwikkeling, hun eigen filosofie en kijk op de wereld als je wilt.

Dat als feit nemende, is het aan jou om te ontdekken wat appelleert aan jouw logica, hoe de wereld werkt, en jouw gevoel van eigenwaarde. En geloof me, het is prima om sceptisch te zijn wanneer iemand je vertelt, dat ze het verlossende antwoord hebben op alle uitdagingen van het leven.

Om te beginnen, start ik met persoonlijke ontwikkeling vanuit een historisch perspectief, om vervolgens je een voorproefje te geven van de persoonlijke ontwikkeling van vandaag de dag.

Dit ziet er wellicht uit als een hoop informatie om in een keer in je op te nemen. Maar wees gerust: er zijn genoeg sessies waar ik deze informatie met meer diepgang uiteenzet. En onthoudt, als je het gevoel hebt dat je een-op-een wilt werken, dan moedig ik je aan om dat te oden.

OVERZICHT VAN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Persoonlijke ontwikkeling of persoonlijke groei, hoe je het ook wilt noemen, is geen nieuw idee. De meeste eeuwenoude religieuze stromingen beloofden, dat als je in dit leven hard werkt, je grote beloningen zou krijgen in het hiernamaals.

Nu wil ik niet diep ingaan op religie of oude beschavingen, maar wat ik op z'n minst moet vermelden, is dat de Grieken gedurende de Socratische Tijd hun bestaan en het leven dieper onder de loep namen. Ze begonnen idealen te onderzoeken waarvan ze dachten dat ze egalitair of eerlijk waren. Ze begonnen idealen te onderzoeken die enorm hebben bijgedragen aan de maatschappij en de rol van ieder individu daarin.

Afhankelijk van je perspectief waren ze wellicht nogal gebrekkig, maar veel van de Westerse gedachte en persoonlijke ontwikkeling heeft een hoop te danken aan de Griekse idealen van persoonlijke verantwoordelijkheid in de grotere collectieve wereld. Die idealen werden herontdekt gedurende de Renaissance en de daaropvolgende eeuwen.

De Verlichting

De Puriteinen, de eerste immigranten naar het Amerikaanse continent zijn noemenswaardig voor hun mentaliteit jegens werk en beloning. Tot op zekere hoogte geloofde zij dat hard werk en discipline op Aarde zichzelf zowel op Aarde uitbetaalt alsook in de hemel. In veel opzichten waren de Puriteinen de voorgangers van de veranderingen die zouden komen als gevolg van de Verlichting.

Dit ideaal kwam later weer naar boven, in de tweede helft van de 18^e eeuw, waar onder meer de Franse Revolutie en de Onafhankelijkheidsoorlog in Amerika het gevolg was.

Volgens Wikipedia is De Verlichting een term die gebruikt wordt om een periode rondom de 18^e eeuw in de Westerse filosofie en het culturele leven te beschrijven waar beredenering als de voornaamste bron en legitimiteit voor autoriteit werd gezien.

De intellectuele en filosofische ontwikkelingen van die tijd drongen aan op meer vrijheid voor de gewone mens, gebaseerd op zelfregulering, natuurlijke rechten en wetten, een centrale nadruk op vrijheid en individuele rechten ten behoeve van beredenering. Deze principes waren een revolutionaire afkoppeling van theocratie, oligarchie, aristocratie en het goddelijk recht van koningen.

De Verlichting markeert een duidelijk ontkoppeling van de Middeleeuwen en de religieuze autoriteit, op schuld gebaseerde economische systemen en censuur jegens een periode van rationele redevoering en persoonlijk oordeel.

De Verlichting veranderde de manier waarop mensen van alle socio-economische klassen onafhankelijkheid, zelfregulering, natuurlijke wetten, mensenrechten en menselijke redenen zagen.

Het was gedurende deze periode dat René Descartes zei "Ik denk, en daarom ben ik". Sommige mensen interpreteren zijn woorden als "Ik denk, dus ik besta".

Gedurende de sociale druk van de Verlichting nam het tijdperk van absolute monarchie af, en begonnen mensen kansen voor zichzelf te zien die ze nog nooit eerder hadden gezien. De kerk en de staat begonnen zich af te scheiden van elkaar, en mensen waren vrij om hun religie ten uitvoer te brengen. De werkende klasse kon een eigen handel kiezen, en daarmee hun eigen sociale status.

De Verlichting plaveide de weg voor de daaropvolgende belangrijke ontwikkeling in de evolutie van zelfontwikkeling: de Industriële Revolutie.

Dit was de tijd van de uitvinding. De tijd waarin technologie de socio-economische status en het culturele landschap in Europa en Noord-Amerika transformeerde, en diens gevolg de rest van de wereld. Dit was de periode waarin menselijke vindingrijkheid en creativiteit de landbouw, mijnbouw, fabricage en het transport revolutioneerde. Het woord *machine* kreeg meer betekenis dan enkel een paard en wagen, en de wereld werd rijker door uitvindingen, en kleiner als gevolg van ontwikkelingen in transport en communicatie.

Hoewel de Industriële Revolutie enorme voordelen met zich meebracht, creëerde het ook nieuwe ongelijkheid. Sommige industriële leiders exploiteerde de werkende klasse, een concept dat erg significant zou worden in de evolutie van bedrijven, werkgevers en medewerkers. De coöperaties hielpen een selecte groep mensen om hun krachten en hulpbronnen voor te trekken, zodat ze feitelijk groter waren dan de som van het geheel. Uit deze nieuwe maatschappijen kwam de term van de eeuw *New Thought Movement*. Deze spirituele beweging mixte elementen uit de wetenschap met metafysische overtuigingen, een vrijere manier om naar religie te kijken.

THE LAW OF ATTRACTION EN NIEUWE GEDACHTEN

Wat het meest opmerkelijk is, is dat deze periode de geboorte van de *Law of Attraction* zag. Volgens Wikipedia zegt de *Law of Attraction* dat de gedachten van mensen, zowel bewust als onbewust, de realiteit van hun leven dicteren, ongeacht of ze er bewust van zijn. Als je iets écht wilt, en werkelijk gelooft dat het mogelijk en haalbaar is, dan zul je het krijgen. Maar zet je een hoop aandacht en focus op iets dat je niet wilt, dan betekent dat je dat waarschijnlijk ook zult krijgen.

Hoewel dit concept mogelijk al voor deze tijd bestond in een of andere vorm, kreeg het een nieuwe betekenis en grootste bekendheid door *New Thought-leaders* zoals William Walker Atkinson en Elisabeth Towl. Ze publiceerden boeken die een nieuw idee verklaarden; gedachte komt voor de fysieke vorm. En zoals ze het verwoordden: *"The action of Mind (thought) plants that nucleus which, if allowed to grow undisturbed, will eventually attract to itself all the conditions necessary for its manifestation in outward visible form."*

Haar quote is voornamelijk een beloning van het bekende vers van het Bijbelboek Spreuken 23:7 – *As a man thinketh in his heart, so he is.*

Sterker nog, James Allen, een *New Thought* schrijver beschreef dit onderwerp tot in detail in zijn meest erkende boek *As a Man Thinketh*, gepubliceerd in 1902.

Met dit soort gedachten in volle gang is het een klein wonder dat Napoleon Hill zijn bestseller *Think and Grow Rich* schreef in deze periode. Zijn boek werd legendarisch, omdat het de wereld vertelde dat rijke mensen anders denken dan arme mensen. In die tijd was het zowel een controversiële alsook revolutionaire gedachte in 1937, gedurende de *Great Depression* die in de Verenigde Staten woedde.

Mocht je niet bekend zijn met Napoleon Hill, dan is hier een korte achtergrondbeschrijving over hem: Hill groeide op in barre omstandigheden in de Appalachen, en worstelde jarenlang om zichzelf te verbeteren. Op zijn 25^e werd hij aangesteld als kleinschalige reporter en schreef hij een serie artikelen over een aantal zeer beroemde en succesvolle mensen, die hem onder meer in contact brachten met Andrew Carnegie, één van de rijkste en meest invloedrijke mensen van zijn tijd.

Met Carnegie's aanmoediging en sociale introducties lukte het Hill om een aantal van de meest beroemde mensen van zijn tijd te interviewen. Hij interviewde onder meer Franklin W. Woolworth, Henry Ford, Alexander Graham Bell, John D. Rockefeller, Charles M. Schwab en Thomas Edison. Napoleon Hill zou meer dan 500 mensen van dit kaliber hebben geïnterviewd gedurende zijn project.

Zijn doelstelling was om de formules voor meer succes te ontdekken. Samen met Andrew Carnegie formuleerde hij zijn prestatiefilosofie, en publiceerde de concepten als een studiecursus, getiteld *The Law of Success*.

Eén van Napoleon Hill's meest bekende quotes is: *What the mind of man can conceive and believe, it can achieve*. Kun je zien dat dit erg dichtbij de gedachte van *The Law of Attraction* komt?

Op de schouders van Napoleon Hill stond Earl Nightingale, die soms ook wel de decaan of de vader van persoonlijke ontwikkeling wordt genoemd. Nightingale staat het bekendst om zijn werk als motivational speaker op de radio. In de jaren '50 van de vorige eeuw trok zijn radioshow een groot publiek aan van mensen die op zoek waren naar tips om hun kansen op succes te vergroten.

DE JAREN '50, '60 EN VERDER

In 1956 compileerde Earl Nightingale een aantal van zijn beste radioshows in een audioboek, getiteld *The Strangest Secret*. Van dit boek werden een miljoen exemplaren verkocht, en was de eerste in zijn soort dat de gouden status behaalde.

In 1960 begon Nightingale samen te werken met Lloyd Conant, en creëerde de Nightingale-Conant Corporation, die alom bekendstaat als één van de grootste producenten en uitgevers van persoonlijk ontwikkelingsmateriaal. Nightingale bracht in werkelijkheid een marginaal idee naar het grote publiek. Hij verbreedde de manieren waarin mensen op zoek zijn naar persoonlijke ontwikkeling en zijn organisatie heeft een aantal van de grootste namen in de industrie ontdekt.

Een tijdgenoot van Nightingale was Peter Drucker, die vaak gezien wordt als de vader van het moderne management. In 1966 had Drucker maar liefst 10 gepubliceerde werken op zijn naam, en kreeg een reputatie voor zijn filosofieën voor management vanuit het hart. In dat jaar werd zijn boek *The Effective Executive* de fundering voor een wedergeboorte van persoonlijke ontwikkeling.

Zijn inzichten brachten concepten over efficiëntie en het sociale morele bewustzijn en vrijwilligheid samen. Drucker zei dat "burgerschap in en om de sociale sector geen wondermiddel is voor de tekortkomingen van de post-kapitalistische maatschappij", maar dat het wellicht een voorwaarde kan zijn voor het tackelen van deze tekortkomingen. Het herstelt de burgerlijke verantwoordelijkheden dat het kenmerk van burgerschap is, en de burgerlijke trots dat het kenmerk van de samenleving is."

Deze *attitude of gratitude* was een vermaning van Drucker om de CEO's van grote bedrijven te waarschuwen dat winst enkel voor de reden van winst in een puur kapitalistische maatschappij uiteindelijk zijn negatieve tol zou eisen van de wereld.

In de jaren '60 en '70 vonden er grote sociale veranderingen plaats in Amerika en Europa. *New Age* begon zich steeds verder uit te breiden onder het grote publiek, en veel van de Nightingale sprekers kregen in deze tijd bekendheid.

Eén van de meest erkende auteurs is Brian Tracy, die bekend staat om zijn uitspraak dat iedereen kan leren om succesvol te worden. Met tijdgenoten uit de begin en midden jaren '80 als Zig Ziglar, Dennis Waitley en Tony Robbins, was het Brian Tracy die als pionier de weg voor mensen bereidde door een stappenplan voor persoonlijk succes te creëren. Zijn meest bekende boek is *Maximum Achievement*.

Tijdens de hoogtijdagen in de jaren '80 om 'meer' te bereiken, zeker in materiële zin, explodeerde de zelfhulp industrie voor wat betreft de enorme hoeveelheid mensen die succes in hun persoonlijk vizier hadden. Dit leidde tot de investeringskoorts die leidde tot de climax in deze markt; de crash van 1987.

Veel experts wijten de crash aan de veranderingen in belastingregelgeving van investeringen in onroerend goed, maar feit is dat er een hoop factoren bij elkaar kwamen die leidden tot een enorme achteruitgang. Na de crash van 1987 waren er hordes mensen gedesillusioneerd over het vooruitzicht van geld omwille van geld, en veel van deze mensen liepen weg van de aantrekking van het bedrijfsleven. Zij waren eigenlijk op zoek naar succes dat met geld alleen niet te bereiken viel.

Het goede nieuws is dat Europa en Amerika terugveerden naar het ondernemerschap. Mensen die werkeloos werden als gevolg van de economische crisis in 1987, vonden succes als freelancers, als consultants en onafhankelijke aannemers in de nieuwe economie.

Mensen die te maken hadden gekregen met grote bedrijfsontslagen verdienden initieel minder. Maar gelukkig stond de nieuwe generatie van persoonlijke ontwikkeling al om de hoek te wachten.

In 1989 publiceerde Dr. Stephen R. Covey zijn boek *The 7 Habits of Highly Effective People*. Covey bracht een academische kijk en een rigoureuze *casestudy*, die zelfs de grootste critici terugbrachten naar de kunst van persoonlijke ontwikkeling. Hoewel een groot deel van deze industrie van de hand werd gedaan door critici als te verouderd en onvoldoende ondersteund met gegronde research, zorgde Covey's benadering bij zelfs de grootste critici voor een verlangen naar meer.

Een andere factor die leidde tot de sterke reputatie van dit boek was Covey's kritiek op de algehele industrie van persoonlijke ontwikkeling. Hij beweerde dat een groot deel van de persoonlijke ontwikkelingsindustrie gedomineerd werd door, zoals hij het zelfs noemde, de persoonlijkheidsethiek. Deze ethiek betekende zoveel als het vrijgeven van kleine beetjes informatie terwijl hun eigen succes meer toenam. Dit was geen authentieke persoonlijke ontwikkeling, maar eerder een status van *celebrity*, dat in de laatste jaren van de 20^e eeuw gestaag groeide.

Covey beargumenteerde dat de karakterethiek, waaronder de notie van integriteit, nederigheid, trouw, moed, gematigdheid, recht, geduld, industrie, simpliciteit, bescheidenheid en de gouden regel, de ware fundamenten van succes zijn.

Met het fenomenale succes van Covey's boeken volgden diverse auteurs hem. De term *highly effective* werd een trendwoord in verschillende titels van boeken die in de jaren '90 verschenen. Effectiviteit stond in ieders gedachte geprint. Planning en prioriteren werd de nieuwe culturele trend.

Covey bracht eveneens het concept van paradigma naar de voorgrond. Hoewel de term in eerste instantie voor filosofische zaken werd gebruikt met betrekking tot de wetenschappelijke methode, maakte Covey het een buzz-woord en was het de rest van de wereld die dit oppikte. Hij beschreef paradigma als iemands kijk op de wereld; de spiegel waar iemand alle informatie door filtert. Het concept van paradigma en paradigmaverschuiving zal ik in de volgende sessies van dit programma met je doornemen, omdat het een belangrijk onderdeel is. Hou het dus in gedachten.

Verschillende andere auteurs volgden Covey op de voeten met krachtige inzichten en succes. Twee zeer opmerkelijke personen waren Oprah Winfrey en haar partner Stedman Graham. Hun multimedienadering zorgde ervoor dat persoonlijke ontwikkeling bijna een huis-tuin-en-keukennorm werd.

DE '90S BOOM, DE .COM-GEKTE, Y2K EN DE TECH MELTDOWN

Laten we het ook eens hebben over de ondernemerswereld van de jaren '90. Het internet was nog steeds een nieuw concept, en toch leidde het tot de .com-gekte. Bedrijven werden in één klap succesvol, enkel omdat ze een website hadden. Hoewel veel van deze bedrijven niet berustten op financiële principes, leek het niets uit te maken; investeerders pompten de markt vol met .com geld. Toen de Millenniumgekte afnam en het investeerderspubliek zich beetgenomen begon te voelen, begonnen sommige geschade investeerders te kijken naar nieuwe gebieden waar ze een hoog rendement uit hun investeringen konden halen, iets waar ze inmiddels gewend aan geraakt waren. Ze keerden naar onroerend goed, en de economie leek opnieuw te boomen onder de grootse speculaties op het gebied van onroerend goed en leningen. Maar wederom, toen de onroerend goed markt begon af te koelen ontstond er dientengevolge een nieuwe financiële crisis, tezamen met nieuwe economische, emotionele, persoonlijke, professionele en persoonlijke ontwikkelingsissues: Het Nieuwe Denken. Als gevolg van de Tech-gekte en de hype van de onroerendgoed explosie publiceerde een Australische schrijver een film, getiteld *The Secret*. Deze film betrof verscheidene uiteenzettingen. Sterren in de persoonlijke ontwikkeling, zoals Jack Canfield, Bob Proctor, Joe Vitale, John Gray, Michael Beckwith en Esther Hicks. Deze auteurs hebben sindsdien een hele nieuwe generatie van persoonlijke ontwikkelingsbenaderingen en programma's gecreëerd.

WAT ALLE PERSOONLIJKE ONTWIKKELINGSPROGRAMMA'S GEMEEN HEBBEN

Nu ik wat tijd besteed heb aan de outline van de geschiedenis van persoonlijke ontwikkeling, heb ik aan de ene kant wat geschiedenis verdoezeld. Aan de andere kant heb ik je wellicht verveeld met enkele overenthousiaste details. Nu echter, is het tijd om te zien waar al deze geschiedenis toe leidt, met betrekking tot jou. Wat betekent deze achtergrond voor jou vandaag de dag?

Zoals ik al eerder vermeldde zijn de persoonlijke ontwikkelingsprogramma's die je vandaag de dag op de markt vindt zo gevarieerd als de mensen die ze geschreven hebben. Toch hebben de meeste persoonlijke ontwikkelingsleiders een aantal filosofieën gemeenschappelijk met elkaar. Laten we eens kijken wat die gemeenschappelijke factoren precies zijn, en hoe jij ze kunt gebruiken in jouw zoektocht naar persoonlijke ontwikkeling.

DEFINIEER JOUW PASSIE

Om te beginnen, moeten de meeste mensen hun passie definiëren. Passie is niet iets wat je enkel in romans en tv-soapseries vindt. Passie in de context van persoonlijke ontwikkeling is de brandstof dat iemand in staat stelt om zijn of haar doelen te behalen. Wees niet bang als je nog niet je passie hebt ontdekt – in sessie 2 ga ik hier dieper met je op in.

BEPAAAL JOUW MISSIE

De meeste persoonlijke ontwikkelingsprogramma's helpen je om een raamwerk of framework te ontwikkelen voor jouw eigen persoonlijke ontwikkeling. Sommige programma's doen dat door je persoonlijke missie te helpen identificeren en specifiek te bepalen. Dit geldt ook voor je prioriteiten. De meeste van je prioriteiten worden gedicteerd door je waarden, dus het kunnen vaststellen van al je waarden is hierin erg belangrijk.

CREËER EEN RAAMWERK MET DOELEN

Wanneer je een framework hebt voor je persoonlijke ontwikkeling, kun je beginnen met het gericht focussen op je ultieme doelen. Het eindresultaat dat jij wilt van je continue persoonlijke ontwikkeling.

Omdat persoonlijke ontwikkeling een continu proces is zul je nieuwe doelen stellen zodra je je huidige behaalt, om ze daarmee de vrijgekomen plaats in te laten nemen. In veel gevallen is het stellen van doelen net als het trappenlopen op een roltrap: de pracht zit hem in de reis, en niet in een individueel resultaat.

Wanneer je begint met je lange termijndoelen, dan zul je een verre bestemming hebben. Zodra die doelen eenmaal gedefinieerd zijn, begin je die doelen op te breken in kleinere, makkelijker te behapstukken delen. Dit zijn je korte termijndoelen, die je kunt opbreken in taken en intenties.

TIMEMANAGEMENT

Dit brengt me tot het onderwerp van timemanagement. Als je je dag de baas laat zijn over jou, hoe kun je dan ooit losbreken van je huidige situatie, en je ultieme doelen behalen?

Overweeg elke dag als een graad op een kompas op een intercontinentale vlucht. Elke graad dat het vliegtuig draait heeft een significant effect op zijn uiteindelijke bestemming. Hoe beter je kunt focussen op je eindresultaat, al vanaf het begin, des te kleinere koerscorrecties je hoeft te maken halverwege je vlucht. Timemanagement is de sleutel om op koers te blijven.

Met goede timemanagement kun je kleine veranderingen in je agenda aanbrengen, die mettertijd zullen leiden tot omvangrijke resultaten.

ONTDEK EN CULTIVEER JE TALENT

Nu je je persoonlijke ontwikkelingsavontuur begint, zul je dingen over jezelf ontdekken die je nog niet eerder wist of vergeten bent. Wij zijn dynamische wezens die mettertijd veranderen. Soms veranderen we, zelfs als we denken dat we hetzelfde blijven. Het is belangrijk om grip te krijgen op wie je werkelijk bent.

Inzoomen op je talenten is onderdeel van die ontdekking. We hebben ze allemaal. Heb jij het gevoel dat jij al de jouwe gebruikt? Wat zou er voor nodig zijn om dat te veranderen?

Talenten zijn het totaal van wat je leuk vindt, en wat je goed doet. Het is immers makkelijker om iets goed te doen wanneer je er plezier aan beleeft. Onthoud, dat vanwege het feit dat je goed tegen een bal kunt schoppen, en hard kan rennen, je niet per definitie een talent hebt voor voetbal. Als je de sport oersaai vindt, zul je nooit oefenen, zul je nooit verbeteren en zul je nooit je hoogste potentieel bereiken.

Ontgrendel je persoonlijke mix van talenten en ontwikkel jezelf. Het is de sleutel om het leven waar je naar verlangt te kunnen leven. Wanneer je je talenten inzet, verhoog je je efficiëntie om je ultieme doelen te bereiken.

NOODZAKELIJKE VAARDIGHEDEN BEMACHTIGEN

Met dit in je achterhoofd, is de vraag of er vaardigheden zijn die je moet bemachtigen? De meeste persoonlijke ontwikkelingsprogramma helpen je om je vaardigheden, talenten, passies, missie en plannen te definiëren.

Nu kan het best zijn dat je het leren van een bepaalde vaardigheid hebt uitgesteld, of zelfs afgesteld. Toch weet je dat je het nodig zult hebben om uiteindelijk je ultieme doel te kunnen bereiken. Een deel van je persoonlijke ontwikkelingsplan is om deze ontwikkeling erin te integreren; het bemachtigen van een nieuwe vaardigheid, zelfs als dat betekent dat je bepaalde terughoudendheid of angsten moet overkomen.

JE KRACHT INZETTEN OM ZWAKTE TE OVERKOMEN

Het probleem waar veel mensen mee te maken hebben, is dat we doorgaans meer focus leggen op onze zwaktes, dan op onze kracht. Soms zijn we er zelfs niets eens bewust van dat we enorm kritisch naar onszelf zijn, en onze eigen beperkende factor worden voor ons succes. Daarom is het belangrijk in elk persoonlijk ontwikkelingsprogramma om je te helpen een inventaris te maken van je zwaktes, je obstakels en de kans om je kracht in te zetten om deze te overkomen.

GEBRUIK MAKEN VAN JE PERSOONLIJKE SUCCESNETWERK

Soms kunnen we allemaal wel wat hulp en ondersteuning gebruiken. Als je gecommitteerd bent en een sterk persoonlijk ontwikkelingsplan hebt, dan wil je daar andere mensen bij betrekken. Anderen kunnen vaak perspectief bieden die je niet in je eentje kunt zien. Het juiste ondersteuningsnetwerk geeft je constructieve feedback en aanmoediging. Onderschat daarom nooit hoe belangrijk hulp van anderen is.

DOORLOPENDE VERBETERINGEN METEN

In aanvulling hierop zul je ook persoonlijke manier moeten creëren om je succes te kunnen meten. Als je niet meet, dan weet je ook niet hoeveel kilometers je hebt afgelegd. Hoe meet je je snelheid? Hoe bereik je je uiteindelijke bestemming?

De bekende filosoof Socrates zei ooit dat "een leven dat niet onderzocht is, niet de moeite waard is om te leven". Op die manier kun je ook zeggen, dat "een leven dat niet gemeten is, er een is dat ook nooit zal verbeteren". Zonder vooruitgang te meten, zul je nooit je successen, je resultaten en je overwinningen vieren.

Breek je je lange termijndoelen niet op in korte termijndoelen en taken, hoe behoudt je dan je vooruitgang en je motivatie om vooruitgang te boeken?

CREËER BALANS

Tot slot helpen de meeste persoonlijke ontwikkelingsprogramma's je een balans creëren in je leven. Nu je je erop toelegt om kwaliteit, tijd en inspanningen te investeren om verandering in je leven aan te brengen, zul je een aantal verschillende aspecten in je leven in balans moeten brengen: Je interpersoonlijke, je professionele, je persoonlijke, je spirituele en je civiele aspecten.

WAT WIL JE WERKELIJK?

Voordat je van start gaat in jouw avontuur, moet je eerst vaststellen wat het is dat je werkelijk wilt? Dat lijkt simpel, nietwaar? Het antwoord is ja en nee tegelijkertijd.

Hoe vaak heb je jezelf wel eens horen zeggen: "ik zal gelukkig zijn, wanneer..." – (vul hierin jouw eigen antwoord) en dat je vervolgens een groot of minder groot doel benoemt. Hoe vaak heb je een doel bereikt, enkel om te ontdekken, dat het doel op zichzelf nogal leeg aanvoelde? Hoe vaak heb je een taak volbracht zonder een volledig gevoel van voldoening te ervaren? Het gebeurt vaker dan mensen willen toegeven. Dat komt omdat ze vaker niet dan wel de tijd nemen om tot in detail te definiëren wat het is dat ze willen, waarom ze het willen, en de waardes die ze er in de eerste plaats toe aanzetten.

Hebben wat je werkelijk wilt op een financieel, emotioneel, interpersoonlijk en spiritueel niveau kost tijd, en je zult alle stappen moeten doorlopen om ze te kunnen ontdekken. Het is daarom een goed begin om je waardes onder de loep te nemen.

Je kunt zeggen dat de beslissingen die je tot dusver hebt gemaakt je hebben geleid tot de persoon die je vandaag bent. Je zou ook kunnen zeggen dat je die beslissingen genomen hebt op basis van je waarden. Logischerwijs kun je dus concluderen dat jij de som van het totaal van je waardes bent.

Sommige waarden zullen conflicteren met anderen. Als dat gebeurt, dan maak je een keus; bewust of onbewust. Hoe minder je je waardes definieert, hoe groter de kans dat je keuzes op instinctieve of onbewuste basis maakt.

Je hebt waarschijnlijk wel gehoord van de psyche, en hoe Sigmund Freud en zijn academische tijdgenoten het gedefinieerd hebben. Je hebt waarschijnlijk ook wel gehoord van de theorieën omtrent de bewuste en onbewuste mind.

Door je waarden van tevoren vast te stellen, help je jezelf te verzekeren in het maken van meer bewuste beslissingen, in plaats van dat je psyche of onbewuste mind jouw leven overheerst.

JOUW IDEALEN EN WAARDEN RICHTING GEVEN

Het is tijd om een vel papier te pakken. Trek een streep in het midden van het papier, en schrijf enkele van je waarden op. Schrijf ze op in de linker kolom van het papier. Hier zijn de waarden:

- Onafhankelijkheid
- Loyaliteit
- Eer
- Toewijding
- Discipline
- Autonomie
- Logica
- Sympathie
- Liefdadigheid

- Moed
- Vriendschap
- Empathie
- Intimiteit
- Resultaatgerichtheid
- Creativiteit
- Aardigheid
- Simpliciteit
- Geslotenheid
- Bedachtzaamheid
- Vrijgevigheid
- Uitnodigend
- Verwelkomend
- Ondersteunend
- Trouw
- Onvoorwaardelijke liefde
- Milieubewust
- Patriarchaals
- Vastberadenheid
- Zelfverzekerdheid
- Intimiteit
- Populariteit
- Professionalisme
- Punctueel
- Concurrentievermogen
- Ambitieuus

- Consistent
- Betrouwbaar
- Veelzijdig
- Trots
- Familie

Vervolgens nodig ik je uit om ze te prioriteren in de rechterkolom van het papier. Het is een goed idee om deze waarden onder te verdelen in groepjes van vijf, zodat je ze kunt categoriseren in mate van belangrijkheid.

CONCLUSIE

In deze sessie heb ik je een historisch perspectief geboden over hoe persoonlijke ontwikkeling is geëvolueerd. Ik heb ook verschillende gemeenschappelijke factoren benoemd die alle persoonlijke ontwikkelingsprogramma's hebben; allen zullen we in volgende sessies dieper onderzoeken en behandelen in dit persoonlijke ontwikkelingsprogramma. Ik ben ook geëindigd met de oefening over waarden. Neem alsjeblieft de tijd om jouw waarden te prioriteren door vast te stellen hoe belangrijk elke waarde voor jou is. Hou in gedachten dat er verschillende waardes belangrijk voor je kunnen zijn die niet in deze lijst voorkomen. Voeg deze waarden gerust toe aan de Waarde-Prioriteiten oefening. Dit zal belangrijk zijn in jouw avontuur van het vaststellen van jouw pad van persoonlijke ontwikkeling.

Ik hoop dat je genoten hebt, en ik kijk uit naar onze volgende sessies.