

CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Robert van der Wolk

Werkboek

Sessie 3 – Missie en Prioriteiten

Ontwikkelingsfilosofie - Je Denken

Welke dagelijkse gedachten geven je acties de meeste richting?

1.
2.
3.
4.
5.

Welke van deze dagelijkse gedachten zijn in overeenstemming met wat succesvolle mensen denken, en welke niet?

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

In het kader van zelfactualisatie, welke dingen vallen direct onder jouw controle en welke niet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Controle

Welke dingen in je leven vallen onder jouw controle op dit moment, en welke dingen vallen niet onder jouw controle?

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

Wat doet het met je nu het inzicht te hebben dat deze dingen niet onder jouw controle vallen?

.....
.....
.....

Hoe kun n je vandaag beginnen met het oefenen van die dingen waar je wel controle over hebt en makkelijker die dingen kunt accepteren waar je geen controle over hebt?

.....
.....
.....
.....

Visie-statement

Hoe zie jij je ideale zelf in de nabije toekomst? Schrijf hieronder op hoe jij jezelf over 1 jaar, 3 jaar en 5 jaar wilt zien. Gebruik hierbij alle aspecten van de toekomst die je visualiseert of ziet als een toekomstige mogelijkheid.



Missie-statement

Hieronder volgen diverse varianten op het maken van een missie-statement. Ik raad je aan om ze allen te doorlopen, zodat je elke keer net iets beter jouw eigen missie-statement kunt opschrijven. Op deze manier verfijn je je persoonlijke missie-statement.

Hou bij het opstellen van je persoonlijke missie-statmeent de volgende punten in gedachten:

1. Definieer je waarden (je kunt hierbij gebruik maken van de waarden die je in sessie 1 hebt opgeschreven).
2. Vervolgens kijk je welke rollen je hebt in je leven, net zoals de facetten die beschreven zijn in vorige persoonlijke ontwikkelingssessies.
3. Kun je gemeenschappelijke punten of overeenkomsten ontdekken als je je waarden in de context van de rollen in je leven combineert? Zo ja, welke?
4. Zet deze overeenkomsten of gemeenschappelijke punten in om je eigen persoonlijke missie statement op te stellen.

Stap 1: Schrijf jouw statement en vraag je netwerk

Vraag aan je beste vrienden en mensen die het dichtst bij je staan wat jij voor hen betekent. Zoek naar de overeenkomsten in de antwoorden die je krijgt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stap 2: Wanneer schrijf je je statement?

Maak tijd vrij om je statement te schrijven en manage je verwachtingen en doe de nodige research om jezelf beter te leren kennen.

- Hoeveel tijd trek je uit om je levensmissie te definiëren?
- Zet een deadline en hou je eraan

.....

.....



Stap 3 – Je doelgroep

Hoewel het hier voornamelijk om jou gaat, is het goed om uit te vinden tegen wie je praat voordat je bedenkt wat je wilt zeggen. Met wie wil jij je persoonlijke missie-statements delen?

.....
.....
.....
.....

Stap 4 – Kies je Taal

In deze stap bepaal je de lengte, toon en richting van je missie-statement. Hoe wil je dat jouw persoonlijke missie-statement klinkt? Hoe lang wil je dat je statement is?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Stap 5 – Kies een format

De meeste missie-statements zijn tussen 3 en 5 regels lang. Houd in gedachten dat je de volgende punten erin wilt verwerken:

- Gedragingen
- Persoonlijke kwaliteiten
- Interesses
- Acties en gedragingen die de richting van je leven beïnvloeden

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Welke van de volgende waarden resoneren bij je? Vink ze aan en zet ze in je missie-statement.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Helderheid | <input type="checkbox"/> Optimisme |
| <input type="checkbox"/> Wijsheid | <input type="checkbox"/> Betekenis |
| <input type="checkbox"/> Service | <input type="checkbox"/> Openheid |
| <input type="checkbox"/> Gerechtigheid | <input type="checkbox"/> Loyaliteit |
| <input type="checkbox"/> Onafhankelijkheid | <input type="checkbox"/> Innovatie |
| <input type="checkbox"/> Eerlijkheid | <input type="checkbox"/> Toewijding |
| <input type="checkbox"/> Acceptatie | <input type="checkbox"/> Empathie |
| <input type="checkbox"/> Zekerheid | <input type="checkbox"/> Stijl |
| <input type="checkbox"/> Integriteit | <input type="checkbox"/> Positieve attitude |
| <input type="checkbox"/> Waardigheid | <input type="checkbox"/> Plezier |
| <input type="checkbox"/> Consistentie | <input type="checkbox"/> Intuïtie |
| <input type="checkbox"/> Moed | <input type="checkbox"/> Expertise |
| <input type="checkbox"/> Waardering | <input type="checkbox"/> Resultaatgericht |
| <input type="checkbox"/> Betrouwbaarheid | <input type="checkbox"/> Tolerantie |
| <input type="checkbox"/> Tolerantie | <input type="checkbox"/> Meesterschap |
| <input type="checkbox"/> Doorzettingsvermogen | <input type="checkbox"/> Afwisseling |
| <input type="checkbox"/> Vrede | <input type="checkbox"/> Welvaart |
| <input type="checkbox"/> Leren | <input type="checkbox"/> Voortreffelijk |
| <input type="checkbox"/> Harmonie | <input type="checkbox"/> Vaardigheid |
| <input type="checkbox"/> Vrijgevigheid | <input type="checkbox"/> Nauwkeurigheid |
| <input type="checkbox"/> Enthousiasme | <input type="checkbox"/> Durf |
| <input type="checkbox"/> Standvastigheid | <input type="checkbox"/> Kracht |
| <input type="checkbox"/> Discipline | <input type="checkbox"/> Tijdigheid |
| <input type="checkbox"/> Originaliteit | <input type="checkbox"/> Eendracht |
| <input type="checkbox"/> Vastberadenheid | <input type="checkbox"/> Bezieling |
| <input type="checkbox"/> Commitment | <input type="checkbox"/> Waarheid |

Persoonlijke missie statement Sjablonen

Als je het moeilijk vindt om je eigen persoonlijke missie statement te schrijven, dan kun je ook sjablonen gebruiken om toch verder te komen. Hieronder vind je een goed voorbeeld.

1. Mijn persoonlijke missie is om [wat je wilt bereiken, doen of wie je wilt worden], zodat..... [redenen waarom dit belangrijk is]. Ik doe dit door ... [voeg specifieke gedragingen of acties die je kunt gebruiken om daar te komen].

.....
.....
.....
.....



Hier is een ander voorbeeld:

2.

Ik waardeer ... [noteer 2 – 5 waarden], omdat ... [redenen waarom deze waarden voor jou belangrijk zijn]. Ik zal daarom ... [zet neer wat jij kunt doen om naar deze waarden te leven].

.....
.....
.....
.....

Een ander voorbeeld:

3.

Mijn persoonlijke missie is om de kwaliteiten van ... [jouw topwaarden, talenten of kenmerken] te ontwikkelen en te cultiveren, die ik in ... [schrijf hier een invloedrijke persoon in jouw leven op] bewonder, zodat ik ... [schrijf hier op waarom je deze kwaliteiten wilt hebben] kan doen/hebben/zijn. Mijn purpose is om elke dag te leven met ... [1-3 waarden of principes], zo dat [schrijf op wat deze waarden je zullen geven wanneer je ernaar leeft]. Ik doe dit door [schrijf specifieke gedragingen op die jij gaat gebruiken op naar deze waarden te leven].

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

En nog een voorbeeld:

4.

Boven alles waardeer en geniet ik van ... [schrijf hier op waar jij meer van wilt genieten en wat je meer wilt waarderen] door ... [schrijf op wat je zelf kunt doen om hiervan meer te genieten en ze meer te waarderen] te doen.

.....
.....
.....
.....
.....



Nog een voorbeeld:

5.

Mijn intentie is om ... [schrijf op wat voor jou het belangrijkste is] boven wat dan ook te koesteren door ... [schrijf op wat je kunt doen om je prioriteiten te leven] te doen.

.....
.....
.....
.....

De laatste:

6.

Mijn missie is om een bekende te zijn van ... [schrijf een belangrijke persoon of groep op] als iemand die ... [schrijf hier de kwaliteiten op die je wilt hebben] is voor [schrijf een andere groep of persoon op als iemand door ... [schrijf andere kwaliteiten op] is]

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Je kunt vier punten in je achterhoofd houden als het aankomt op het opstellen van een persoonlijke missie statement.

1. Schrijf of typ een paragraaf op papier
2. Beschrijf je beste karakteristieken en hoe je ze tot uiting brengt
3. Zorg voor specifieke en meetbare resultaten
4. Zorg voor een deadline, bijvoorbeeld 31 december.

Ik geef je nog een laatste simpele oefening mee om je te helpen jouw eigen persoonlijke missie statement op te stellen.



Stap 1. Schrijf 5 positieve persoonskarakteristieken op die je van jezelf leuk vindt. Bijvoorbeeld: de bereidheid om te leren, doorzettingsvermogen, creativiteit, vriendelijkheid, gevoel voor humor.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Stap 2. Voor elke positieve karakteristieke item dat je zojuist hebt opgeschreven beschrijf je nu hoe je dit uit op een reguliere wijze in je leven. Dit doe je door het woord ‘door’ te gebruiken aan het begin van je zin.

Als je bijvoorbeeld ‘bereidheid om te leren hebt opgeschreven bij stap 1, dan zou je kunnen opschrijven bij stap 2 ‘door gecommiteerd bezig te zijn met persoonlijke ontwikkeling.’ Een ander voorbeeld: als je ‘doorzettingsvermogen’ hierboven hebt geschreven, dan kun je ‘door er zeker van te zijn dat zaken altijd gedaan worden’ eronder.



- 1..... door
- 2..... door
- 3..... door
- 4..... door
- 5..... door

Stap 3. Schrijf 5 doelen op die je over exact 1 jaar van vandaag bereikt wilt hebben. Als één van je doelen op het financiële vlak ligt, zorg er dan voor dat je dit als extra doel bovenop je 5 doelen hebt.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



Stap 4. Kijk terug op stap 1, 2 en 3 en omcirkel de 3 belangrijkste items in elke kolom.

(bij stap 1)

- 1.....
- 2.....
- 3.....

(bij stap 2)

- 1..... door
- 2..... door
- 3..... door

(bij stap 3)

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Stap 5. Vul nu de volgende lege gedeeltes in de volgende paragraaf in:

“Mijn doel is om mijn _____
_____, en _____
(schrijf de drie items op die je omcirkeld hebt bij stap 1)
te uiten door _____
_____, door _____
_____, en door _____
_____ (schrijf de drie items op die je omcirkeld
hebt bi stap 2) om _____
_____, _____
_____ en _____
_____ te creëren, (schrijf de drie items op die je bij
stap 3 hebt omcirkeld) en ten minste €_____
(schrijf hier je financiële doel op) op _____ (schrijf
hier de datum exact één jaar van vandaag op) te
hebben.”

Als je klaar bent, dan heb je een korte paragraaf die er ongeveer zo uitziet:



“Mijn doel is om mijn intelligentie, creativiteit en people skills te uiten door te continu te blijven leren en nieuwe ideeën toe te passen, door unieke oplossingen te vinden voor mijn problemen en door een krachtig netwerk te bouwen zodat ik mijn doelen nog meer binnen handbereik heb, een baan waar ik elke dag met plezier naar toe ga, en het gewicht waarbij ik me fantastisch voel, en ten minste €25.000 euro netto inkomen per jaar over exact één jaar van vandaag.”

Prioriteiten Stellen

Bij het opstellen van je prioriteiten kun je jezelf nu, nu je je missie-statement hebt opgeschreven, de volgende vraag stellen: Ligt dit in lijn met mijn missie?

Schrijf hieronder minimaal 7 acties, taken of activiteiten op die je aandacht vragen.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Stel jezelf nu, bij elk punt, de vraag “Ligt dit in lijn met mijn missie?”

Indien je antwoord “ja” is, dan kun je er direct mee aan de slag, of kun je het in ieder geval bovenaan je lijst zetten om toekomstige acties op te nemen. Is je antwoord ‘nee’, dan doe je er goed aan om weinig of zelfs helemaal geen hulpbronnen (tijd, geld, energie, aandacht) in te steken.

Is je antwoord “dat weet ik niet”, zorg dan dat je eerst meer informatie verkrijgt voordat je ene beslissing maakt.



Je Waarden Reviewen

Bekijk nog eens je waarden uit Sessie 1. Onderzoek voor jezelf of je de waarden die je in deze sessie hebt opgeschreven in je top 20, top 10, top 5 of zelfs top 3 van waarden wilt toevoegen.

Doorloop het proces uit sessie 1 en betrek de bovenstaande waarden er ook bij. Om het iets makkelijker te maken heb ik hieronder beide lijsten

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Onafhankelijkheid | <input type="checkbox"/> Populariteit | <input type="checkbox"/> Enthousiasme |
| <input type="checkbox"/> Loyaliteit | <input type="checkbox"/> Professionalisme | <input type="checkbox"/> Standvastigheid |
| <input type="checkbox"/> Eer | <input type="checkbox"/> Punctueel | <input type="checkbox"/> Commitment |
| <input type="checkbox"/> Toewijding | <input type="checkbox"/> Vastberaden | <input type="checkbox"/> Optimisme |
| <input type="checkbox"/> Discipline | <input type="checkbox"/> Ambitieuw | <input type="checkbox"/> Betekenis |
| <input type="checkbox"/> Autonomie | <input type="checkbox"/> Consistent | <input type="checkbox"/> Openheid |
| <input type="checkbox"/> Logica | <input type="checkbox"/> Betrouwbaar | <input type="checkbox"/> Loyaliteit |
| <input type="checkbox"/> Sympathie | <input type="checkbox"/> Veelzijdig | <input type="checkbox"/> Innovatie |
| <input type="checkbox"/> Liefdadigheid | <input type="checkbox"/> Trots | <input type="checkbox"/> Toewijding |
| <input type="checkbox"/> Moed | <input type="checkbox"/> Familie | <input type="checkbox"/> Empathie |
| <input type="checkbox"/> Vriendschap | <input type="checkbox"/> Helderheid | <input type="checkbox"/> Stijl |
| <input type="checkbox"/> Empathie | <input type="checkbox"/> Wijsheid | <input type="checkbox"/> Positieve attitude |
| <input type="checkbox"/> Intimiteit | <input type="checkbox"/> Service | <input type="checkbox"/> Plezier |
| <input type="checkbox"/> Resultaatgerichtheid | <input type="checkbox"/> Gerechtigheid | <input type="checkbox"/> Intuïtie |
| <input type="checkbox"/> Creativiteit | <input type="checkbox"/> Onafhankelijkheid | <input type="checkbox"/> Expertise |
| <input type="checkbox"/> Aardigheid | <input type="checkbox"/> Eerlijkheid | <input type="checkbox"/> Resultaatgericht |
| <input type="checkbox"/> Simpliciteit | <input type="checkbox"/> Acceptatie | <input type="checkbox"/> Tolerantie |
| <input type="checkbox"/> Geslotenheid | <input type="checkbox"/> Zekerheid | <input type="checkbox"/> Meesterschap |
| <input type="checkbox"/> Bedachtzaamheid | <input type="checkbox"/> Integriteit | <input type="checkbox"/> Afwisseling |
| <input type="checkbox"/> Vrijgevigheid | <input type="checkbox"/> Waardigheid | <input type="checkbox"/> Welvaart |
| <input type="checkbox"/> Uitnodigend | <input type="checkbox"/> Consistentie | <input type="checkbox"/> Voortreffelijk |
| <input type="checkbox"/> Verwelkomend | <input type="checkbox"/> Moed | <input type="checkbox"/> Vaardigheid |
| <input type="checkbox"/> Concurrentievermogen | <input type="checkbox"/> Waardering | <input type="checkbox"/> Nauwkeurigheid |
| <input type="checkbox"/> Ondersteunend | <input type="checkbox"/> Betrouwbaarheid | <input type="checkbox"/> Durf |
| <input type="checkbox"/> Trouw | <input type="checkbox"/> Tolerantie | <input type="checkbox"/> Kracht |
| <input type="checkbox"/> Onvoorwaardelijke
liefde | <input type="checkbox"/> Doorzettingsvermogen | <input type="checkbox"/> Tijdigheid |
| <input type="checkbox"/> Milieubewust | <input type="checkbox"/> Vrede | <input type="checkbox"/> Eendracht |
| <input type="checkbox"/> Patriarchaals | <input type="checkbox"/> Leren | <input type="checkbox"/> Bezieling |
| <input type="checkbox"/> Vastberadenheid | <input type="checkbox"/> Harmonie | <input type="checkbox"/> Waarheid |
| <input type="checkbox"/> Zelfverzekerdheid | <input type="checkbox"/> Vrijgevigheid | |
| <input type="checkbox"/> Intimiteit | | |

Wat zijn jouw top 20 waarden?



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

Wat zijn jouw top 10 Waarden?

1.
2.
3.
4.
5.

6.
7.
8.
9.
10.

Wat zijn jouw top 5 waarden?

1.
2.
3.
4.
5.

Integreer deze waarden in je missiestatement

Missie-statement:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jouw missie in diverse rollen

Gebruik je missie-statement bij de volgende vragen: Wat is jouw missie in de volgende rollen? Wie ben jij in relatie tot...

- Je partner

.....
.....

- Je ouders

.....
.....

- Je kinderen

.....
.....

- Je broers en/of zussen

.....
.....

- Je beste vrienden

.....
.....

- Je collega's

.....
.....

- Je burens

.....
.....

- Je religieuze leiders

.....
.....

- Vreemden

.....
.....

- Je land

.....
.....

- God

.....
.....



Gebruik bij de volgende vragen eveneens je missie-statement

Wat ga je doen...

Om je zwaktes te herkennen?

.....
.....

Om je sterke punten te verbeteren?

.....
.....

Wanneer zet je je missie in om je activiteiten,
beslissingen en gedragingen beter richting te geven?

.....
.....

Waar geef je uiting aan jezelf door middel van je

.....
.....
.....
.....

**Waarom streef je naar het worden van een betere
versie van jezelf?**

.....
.....
.....
.....

Hoe ben jij uniek?

.....
.....
.....
.....



Literatuurlijst

De volgende boeken zijn in deze sessie aan de orde gekomen:

- ◆ The Mission Statement Book – Jeffrey Abrahams
- ◆ Build Your Own Life Brand – Stedman Graham
- ◆ The Essential Guide to Living a Stress-Free Life – Anthony s. Dallnman-Jones

