

CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Choicepoint

Robert van der Wolk

Werkboek

Sessie 4 – Lange Termijn Doelen

Theorie van Doelen Stellen

Als je nog niet een antwoord hebt om wat jouw “Wat”, jouw *purpose* is of kan zijn, ga dan eerst terug naar de vorige sessies om hier mee aan de slag te gaan. Het is belangrijk dat je *purpose* voor je leven helder is.

De reden waarom ik hier ben is

Gebruik dit antwoord om je te helpen bepalen wat het is dat je wilt bereiken, ervaren en bezitten.

Succes betekent voor mij:

.....

.....

.....

.....

.....

Statistisch gezien behaal je sneller en makkelijker je gestelde doelen wanneer je je doelen specifiek maakt. Op basis van bovenstaande antwoorden, bedenk wat het is dat je wilt hebben, doen en wie je wilt zijn.

Een goede hulpbron is om je ultieme lange termijn einddoelen te visualiseren: hoe ziet jouw leven er over 25 jaar uit? Wat heb je bereikt? Noteer in ieder geval 5 doelen, en maak daarbij eventueel gebruik van de verschillende categorieën liefde en **relaties**, **werk en carrière**, **geld en financiën**, **gezondheid en vitaliteit**, en **persoonlijke ontwikkeling**.

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



Neem nu elk van deze doelen en specificeer wat het is dat je wilt bereiken. Gebruik meetbare punten, resultaten en wees concreet in je omschrijving. Gebruik ook gevoelens en emoties die je resultaat je geeft.

1.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.....
.....
.....
.....
.....
.....



4.....
.....
.....
.....
.....
.....

5.....
.....
.....
.....
.....
.....

6.....
.....
.....
.....
.....
.....

7.....
.....
.....
.....
.....
.....



Belangrijke factoren in het behalen van je doelen Feedback en Acceptatie

De doelen die je zojuist hebt genoteerd hangen af, voor wat betreft het behalen ervan, welke feedback je krijgt en of je je doelen zowel als mogelijkheid alsook noodzaak kan zien.

Schrijf hieronder op of jouw gestelde doelen voldoen aan deze factoren:

1. [Doel].....

Is dit doel een mogelijkheid?

Is dit doel een noodzaak om te behalen?

Ja Nee

2. [Doel].....

Is dit doel een mogelijkheid?

Is dit doel een noodzaak om te behalen?

Ja Nee

3. [Doel].....

Is dit doel een mogelijkheid?

Is dit doel een noodzaak om te behalen?

Ja Nee

4. [Doel].....

Is dit doel een mogelijkheid?

Is dit doel een noodzaak om te behalen?

Ja Nee



5. [Doel].....

Is dit doel een mogelijkheid?

Is dit doel een noodzaak om te behalen?

Ja Nee

6. [Doel].....

Is dit doel een mogelijkheid?

Is dit doel een noodzaak om te behalen?

Ja Nee

7. [Doel].....

Is dit doel een mogelijkheid?

Is dit doel een noodzaak om te behalen?

Ja Nee

Doelintensiteit

Hoeveel fysieke, mentale en emotionele hulpbronnen moet je inzetten om je doelen te bereiken? Gebruik de volgende 5 punten

1. Omgevingsstimuli

de dingen die ervoor zorgen dat je ergens op reageert, beslissingen neemt, en meningen vormt.

2. Cognitie

Je mindset. Een gevoel van wat er in je leven, in je mind, en in de wereld om je heen speelt.

3. Evaluatie

Je vaardigheid om opties met elkaar te vergelijken, om verschillende aanvliegroutes te nemen en om de voors en tegens tegen elkaar af te wegen.

4. Intenties

Je vaardigheid om alle informatie van de eerste drie stappen in je op te nemen en je activiteiten omtrent je intenties rondom je specifieke doelen te organiseren.

5. Performance

Je vaardigheid om te handelen naar je gestelde doelen en je capaciteit om je voortgang te meten.



Aan de hand van het VISIE-model, welke details, inzichten, voorbereidingen en acties kun je vandaag beginnen te nemen om dichterbij je 7 lange termijn doelen te komen?

Doel #1:

Visualisatie:

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

Intrinsieke Motivatie

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

Strategie:

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

Implementatie:

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

Extra Stappen:

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



Doel #2:

Visualisatie:

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

Intrinsieke Motivatie

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

Strategie:

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

Implementatie:

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

Extra Stappen:

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



Doel #3:

Visualisatie:

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

Intrinsieke Motivatie

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

Strategie:

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

Implementatie:

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

Extra Stappen:

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



Doel #4:

Visualisatie:

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

Intrinsieke Motivatie

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

Strategie:

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

Implementatie:

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

Extra Stappen:

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



Doel #5:

Visualisatie:

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

Intrinsieke Motivatie

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

Strategie:

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

Implementatie:

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

Extra Stappen:

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



Doel #6:

Visualisatie:

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

Intrinsieke Motivatie

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

Strategie:

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

Implementatie:

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

Extra Stappen:

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



Doel #7:

Visualisatie:

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

Intrinsieke Motivatie

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

Strategie:

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

Implementatie:

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

Extra Stappen:

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



Maak je doelen nog concreter met het SMART0systeem. Pas dit systeem nu toe op je gestelde doelen:

Doel #1:

Specifiek

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

Meetbaar

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

Accuraat:

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

Realistisch

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

Tijd

.....
.....

Doel #2:



Specifiek

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

Meetbaar

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

Accuraat

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

Realistisch

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

Tijd

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

Doel #3:



Specifiek

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

Meetbaar

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

Accuraat

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

Realistisch

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

Tijd

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

Doel #4:



Specifiek

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

Meetbaar

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

Accuraat

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

Realistisch

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

Tijd

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

Doel #5:



Specifiek

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

Meetbaar

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

Accuraat

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

Realistisch

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

Tijd

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

Doel #6:



Specifiek

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

Meetbaar

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

Accuraat

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

Realistisch

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

Tijd

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

Doel 7:



Specifiek

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

Meetbaar

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

Accuraat

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

Realistisch

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

Tijd

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



**Welke gewoontes zul je moeten ontwikkelen om deze doelen te behalen?
Welke heb je al, maar moet je versterken?**

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

**Hoewel het goed is om specifieke doelen te hebben die je wilt behalen, is het ook verstandig om doelen te hebben om met bepaalde zaken te stoppen.
Welke 3 doelen kun je opstellen om ergens mee te stoppen?**

Doel 1:

Doel 1:

Doel 1:

Indien nodig, schrijf deze doelen op volgens de SMART en VISIE-methode.

Met wie kun je deze "Give Up Goals" delen, zodat zij je kunnen ondersteunen?

1.
2.
3.
4.
5.



Doorbreek Beperkende Overtuigingen

Identificeer je beperkende overtuiging(en). Maar de volgende zin af: Je kunt ook het werkboek van Onbegrensd erbij nemen om je beperkende overtuiging te vinden

Mijn beperkende overtuiging in detail kan als volg worden omschreven:

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

Ik vind dat deze overtuiging me ervan weerhoudt om mijn volledige potentieel te leven, omdat

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

Als ik deze beperkende overtuiging niet zou hebben, dan zou ik in staat zijn om

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

Ik zou deze beperkende overtuiging graag willen verruilen voor een ondersteunende overtuiging, die als volgt luidt:

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



Brainstorm eens over 10 doelen in elk van de volgende facetten:

1. Familie
2. Partner
3. Financiën
4. Materiële behoeften
5. Vrije tijd
6. Vriendschappen
7. Spiritualiteit
8. Bijdrage aan de gemeenschap
9. Fysieke gezondheid



Familie

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

Welke 3 zijn het belangrijkste?

1.
2.
3.



Partner

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

Welke 3 zijn het belangrijkste?

1.
2.
3.



Financiën

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

Welke 3 zijn het belangrijkste?

1.
2.
3.



Materiële behoeften

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

Welke 3 zijn het belangrijkste?

1.
2.
3.



Vrije tijd

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

Welke 3 zijn het belangrijkste?

1.
2.
3.



Vriendschappen

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

Welke 3 zijn het belangrijkste?

1.
2.
3.



Spiritualiteit

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

Welke 3 zijn het belangrijkste?

1.
2.
3.



Bijdrage aan de gemeenschap

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

Welke 3 zijn het belangrijkste?

1.
2.
3.



Fysieke gezondheid

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

Welke 3 zijn het belangrijkste?

1.
2.
3.

Gebruik bovenstaande antwoorden om in de volgende sessie je korte termijndoelen te bepalen.

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



