

CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Sessie 5 : Korte Termijndoelen

Robert van der Wolk

INHOUDSOPGAVE

Introductie.....	3
De eerste keuze maken	4
Doelstellingen	4
Neem verantwoordelijkheid door doelen te stellen	4
Procrastinatie.....	6
Dagelijkse Commitment Herzien.....	9
Jouw attitude en doelen.....	9
Wie is er de baas?	10
Risico's Nemen	12
Formuleer je doelen – van lang naar kort.....	13
Formuleer je doelen in hapklare stukken.....	14
Formuleer je doelen – korte termijn VISIE's.....	14
Deel Je Doelen Met Anderen	16
Brainstorm elk levensfacet	16
Samenvatting	17

INTRODUCTIE

Of je nu Lewis Carroll's boek *Alice's Adventures in Wonderland* hebt gelezen, de Disneyfilm hebt gezien of het verhaal via een ander medium hebt gekregen, je bent waarschijnlijk wel bekend met het gesprek tussen Alice en de Cheshire kat. Alice zegt: "Kun je me alsjeblieft vertellen welke weg ik hier vandaan moet nemen?" De gewiekste kat antwoordt met de vraag: "Dat hangt voor een groot deel af waar je naartoe wilt." "Het maakt me niet zo veel uit waar dat is", zegt Alice. "Dan maakt het niet uit welke kant je opgaat", antwoordt de kat.

Alice en haar avonturen is een goed voorbeeld van hoe het is om zonder doel of purpose rond te dolen. Het was pas toen de Hartenkoningin schreeuwde "Eraf met haar hoofd!" dat Alice op haar strepen gaat staan.

Henry David Thoreau, een Amerikaanse schrijver en dichter uit de 19^e eeuw zei: "*In the long run, we only hit what we aim at*" Als je sessie 4 hebt gelezen, dan heb je naar de lange termijn gekeken en heb je lange termijndoelen gesteld voor jezelf. Nu is het tijd om een lijn te trekken en de punten met elkaar te verbinden – van waar je nu bent, en waar je werkelijk wilt zijn.

Dat is precies waar korte termijndoelen om de hoek komen kijken. Het zijn de opstapjes die je helpen te komen naar die lange termijn overwinningen. Zoals Charles C. Noble het mooi weet te zeggen: "*You must have long term goals to keep you from being frustrated by short term failures.*" En helaas is dat wat je van tijd tot tijd zult ervaren: korte termijn mislukkingen.

Maar door kleine mislukkingen te ervaren echter, kun je grootste prestaties behalen. Misschien heb je wel eens gehoord van de Australische schrijver Robin Davidson. Ze staat het meest bekend om haar boek *Tracks*, een boek dat haar trektocht op kamelen van meer dan 2700 kilometer door de woestijn van West-Australië beschrijft. Als je het boek nog niet gelezen hebt, dan raad ik het je zeker aan om te doen. Eén van de dingen die ze in haar boek over de zware tocht zegt, is "*the two things that I did learn are that you are as powerful and strong as you allow yourself to be, and that the most difficult part of any endeavor is taking the first step.*"

DE EERSTE KEUZE MAKEN

Je hebt al een aantal goede stappen genomen door te kiezen voor dit persoonlijke ontwikkelingsprogramma. Sterker nog, als je al het materiaal tot nu toe hebt gevolgd, en je missie, visie, purpose en lange termijndoelen hebt ontdekt, dan heb je de moeilijkste eerste stappen al overkomen.

DOELSTELLINGEN

In deze module zullen we het hebben over:

- Hoe het stellen van doelen een methode van verantwoordelijkheid nemen is
- Hoe uitstelgedrag je beste plannen kan laten ontsporen, en een aantal theorieën om dit te overkomen
- Hoe je attitude en commitment jegens het stellen van doelen een diepgaand effect heeft op het resultaat
- Jouw Ultieme Succes – Hoe je je innerlijke tegenstander overwint door je innerlijke bondgenoot te omarmen
- Hoe je je doelen formuleert, zodat jij de verantwoordelijkheid en gecalculerde risico's neemt en jezelf echt kan toestaan om te groeien
- Hoe je lange termijndoelen opbreekt in korte termijndoelen en behapbare stukken

NEEM VERANTWOORDELIJKHEID DOOR DOELEN TE STELLEN

Mensen houden niet van doelen stellen om een verscheidenheid van redenen. Wanneer je vraagt waarom ze liever geen doelen stellen, dan hoor je vaak tal van excuses. Wat ze eigenlijk zeggen als je tussen de regels doorleest, is dat ze ofwel niet het gevoel willen hebben dat ze ergens aan vastzitten, dat ze niet nog meer teleurstellingen willen, of dat ze bang zijn wat er zou gebeuren als ze falen.

De reden dat je deze sessie leest, is dat jij de verantwoordelijkheid wilt nemen voor jouw leven. Je bent niet bang om te proberen. Je verlangen om een verandering te maken weegt zwaarder dan je angst. Zoals de Britse motivational speaker Nick Watkins het mooi zegt: "Neem tijd om verantwoordelijkheid te accepteren." Je leven is namelijk precies dat: het is van jou. Het is door jou gecreëerd, en het doorstaat constant veranderingen en keuzes, die zorgen voor nieuwe ervaringen. En hoewel we beïnvloedt kunnen worden door omstandigheden die totaal buiten onze controle vallen, we bepalen uiteindelijk zelf in welke richting we oplopen.

Het stellen van doelen is de voornaamste manier om controle over je eigen leven te krijgen, hebben en houden. Het is de manier waarop je naar jezelf en anderen laat zien dat je een persoon bent die in staat is te groeien; dat je geen genoegen neemt om stil te blijven zitten. Hoe jij jezelf elke dag leidt, bepaalt hoe en in welke mate jij je doelen bereikt.

Een deel dat bij de verantwoordelijkheid van het doelen stellen komt kijken is de bereidwilligheid om los te breken van slechte gewoontes. "He is foolish to see who is shipwrecked twice", zei een grootse filosoof ooit. Je kunt niet dezelfde dingen herhaaldelijk blijven doen, en een ander resultaat verwachten.

Channing Polak, een toneelschrijver uit de 20^e eeuw zei: *"No matter how small or unimportant what we are doing may seem, if we do it well, it may soon become the step that will lead us to better things."*

Als je dat gelooft, dan begrijp je de relatie tussen kleine stapjes en het grote geheel. Zonder je besluit om verantwoordelijkheid te nemen zullen je doelen mat aanvoelen; je zult altijd een excuus vinden waarom het doel niet goed was, waarom omstandigheden je van je doel afhielden, en waarom je tekortkomingen de schuld waren van iemand anders.

Begin klein, en blijf doorgaan naar grotere en betere dingen. *"Show me a man who cannot bother to do little things, and I will show you a man who cannot be trusted to do big things."* Was een van de vele uitspraken van Lawrence Bell, oprichter van het bedrijf Bell Aircraft Corporation.

Korte termijndoelen laten jou en anderen om je heen zien, dat jij iemand bent die te vertrouwen is om nieuwe uitdagingen aan te gaan en nieuwe verantwoordelijkheden.

PROCRASTINATIE

Laten we het ook hebben over het herzien van het concept procrastinatie, beter bekend als uitstelgedrag. Benjamin Franklin zei: *“You may delay, but time will not.”* Procrastinatie is de moordenaar van je dromen, en de enige person die procrastinatie kan veranderen of overkomen, ben jij. Niemand anders kan het voor je doen.

Ann Landers, beter bekend als Eppie Lederer, een Amerikaanse columniste van de vroege 20^e eeuw schreef in haar column *“The Lord gave us two ends – one to sit on, and the other tot hink with. Success depends on one of which we use the most.”*

Dennis Waitley noemt procrastinatie een favoriete verstoppolek. Hij heeft hier ook een slimme toevoeging op: *“Most people spend their entire lives on a fantasy island called ‘Someday Isle’.* Hoewel dit als een pittoresk plekje klinkt, verdienen je zo veel meer dan die fantasie.

Veel mensen beginnen met de droom, maar vinden uiteindelijk allerlei redenen om te zeggen “Ik kom eraan toe wanneer de timing beter is.” Onthoud dat de tijd nooit perfect zal zijn. Begin waar je nu bent en werk met wat je nu om handen hebt, en je zult betere tools vinden naarmate je vordert.

Je hoeft geen perfect plan te hebben om te beginnen. Hoewel het goed is om een concreet plan te hebben, dat uiteindelijk essentieel is voor succes, de meest succesvolle mensen zijn zij die direct beginnen met het nemen van acties, ongeacht of ze er klaar voor waren of niet.

“Nothing will ever be attempted if all possible objections must first be overcome.” – Samuel Johnson.

Waar het hier op neerkomt, is dat maar al te vaak mensen verheugd zijn om ergens aan te beginnen, om vervolgens vast te lopen of zich te begraven in hun eigen *analysis paralysis*; ze overanalyseren de dingen die ze moeten doen, en laten angst de rol van raadgever overnemen.

De grootste oorzaak van *analysis paralysis* is angst om te falen; om iets fout te doen. Misschien herinner je Maxwell Maltz nog, de beroemde plastisch chirurg en de auteur van *Psycho -Cybernetics – a new way to get more living out of life*. Maltz was een pionierende plastisch chirurg, die het idee introduceerde dat een persoon een positief zelfbeeld moet hebben voordat ze doelen gaan stellen. Zonder dit zou je namelijk naar beneden gesleurd worden door je eigen beperkende overtuigingen.

In Maltz' opinie kun je enkel zo ver komen als je eigen overtuigingen je toelaten. Als je het gevoel hebt dat je lelijk bent, dan zal geen enkele hoeveelheid plastische chirurgie dat voor je oplossen. Als jij gelooft dat je knap en mooi bent, en ook werkelijk mooi kunt zich, dan zul je ook verder komen dan in welke omstandigheden je ook verkeert, en daardoor mooi wordt.

Freud's gedachten waren overeenkomstig toen hij zei dat sommige mensen zich aan hun ziekte vastklampen. Hij noemde dit psychologische weerstand. Hij zag dit in patiënten die weigerden om relevante ervaringen uit het verleden naar boven te halen teneinde ze te overkomen. Soms ontkenden ze de ervaring in zijn totaliteit, projecteerden ze op anderen, gebruikten hun ziekte voor aandacht en 'winst', voelden zich aangespoord om dergelijk gedrag te herhalen, of straffen zichzelf met zelsabotage.

Om die reden stelde Freud drie processen voor, om pathogene weerstand te overkomen. Hij noemde ze herinnering, herhaling en er doorheen werken. Met andere woorden: zijn advies was om diep in je verleden te duiken, het onder ogen zien en dit vaak doen, en het doen met de intentie om los te breken van het gedrag.

Hoewel dit misschien wat ver gaat in de wereld van psychologie, toch zijn de meeste persoonlijke ontwikkelingsleiders het hier mee eens: mensen vinden het vaak moeilijk om los te breken van enkele van de ergste ervaringen en gedragingen die hier het gevolg van zijn.

De clou is om te onthouden wat James H. Austin, een Amerikaanse neuroloog zei: *"Chance favors those in motion."* Mensen die in beweging zijn hebben ook de neiging om in beweging te blijven. Daarentegen: mensen die figuurlijk gesproken stilstaan hebben ook de neiging om stil te blijven staan. En mensen die in staat zijn om persoonlijke ontwikkeling in hun leven in te lijven neigen meer naar succes als ze op het pad van persoonlijke ontwikkeling en verbetering blijven.

Generaal George S. Patton zei: *"A good plan today is better than a perfect plan tomorrow."* Of je nu een strijd aan het vechten bent of gewoon kleine stapjes aan het nemen bent om je doel te bereiken, je doet er beter aan om je plan in actie om te zetten en al gaande wijzigingen aan te brengen dan wanneer je wacht totdat je plan perfect is om in actie te komen.

De Duitse schrijver Johann Wolfgang von Goethe schreef in zijn meesterwerk, waar hij zijn hele leven over deed om te voltooien "Wat vandaag niet is begonnen zal morgen nooit voltooid worden." Hij schreef ook hoe moeilijk het is om actie te nemen: "Denken is makkelijk, actie nemen is moeilijk, en het moeilijkste is om je gedachten naar actie om te zetten."

Dus, als je een uitsteller bent, wat kun je dan doen?

Om te beginnen, moet je eerst vaststellen wat het is dat ervoor zorgt dat je in de eerste plaats wilt uitstellen. Ben je bang om te falen? Ben je iemand die graag werkt onder grotere druk, zodat je moedwillig acties uitstelt om op het randje te leven? Ben je je eigen succes aan het saboteren door uit te stellen?

Nido Qubein, een zakenman en motivational speaker afkomstig uit Libanon zei ooit *"Some people procrastinate so much, that all they can do is run like fire-fighters all day, putting out fires that should not have started in the first place."*

Heb jij het idee dat dit over jou gaat? Sticht je brandjes enkel om ze te kunnen blussen? Ben je iemand die graag praat over wat je gaat doen, in plaats van wat je zou moeten doen?

Brian Tracy deelde mensen in twee categorieën: de superieure persoon die iets presteert, en die taakgeoriënteerd is, en de persoon die gemiddeld presteert, en spraakgeoriënteerd is. Hoewel sommige mensen zeggen dat ze liever niet plannen of dat ze de neiging hebben om uit te stellen, omdat ze creatief zijn, gebruiken ze hun creativiteit als een excuus voor hun gebrek aan focus.

En tegelijkertijd was het Pablo Picasso, één van de meest beroemde artiesten aller tijden, die zei: *"Action is the foundational key to all success."* Actie is een stuk makkelijker als je weet wat je aan het doen bent. En misschien moet je wel actie nemen ondanks het idee dat het onmogelijk lijkt. Maar onthoud dat zelfs mensen die de ergste dingen hebben meegemaakt de moed hebben gevonden om in actie te komen.

Anne Frank schreef in haar dagboek: "Wat geweldig dat niemand ook maar één moment hoeft te wachten met het verbeteren van de wereld."

Als je bang bent om in actie te komen, omdat je vindt dat je niet genoeg talent hebt of ergens niet vaardig genoeg in bent, weet dan dat zelfs de meest getalenteerde mensen zich af en toe ook zo voelen. Het verschil is dat ze ervoor kiezen om actie te nemen ondanks hun twijfel of angsten.

J.K. Rowling zegt *"It is our choices that show what we truly are, far more than our abilities."*

DAGELIJKSE COMMITMENT HERZIEN

Persoonlijk succes en het behalen van je doelen begint met een dagelijkse commitment. Booker T. Washington zei het mooi: *"Any man's life will be filled with constant and unexpected encouragement if he makes up his mind to do his level best each day."*

Anthony Robbins stelt zichzelf aan het begin van elke ochtend de vraag "Hoe leef ik vandaag om ervoor te zorgen dat ik de morgen leef waar ik aan gecommitteerd ben?" Het hangt echt af van je dagelijkse commitment. Elke dag geeft je een bepaald aantal omstandigheden; sommige vallen onder jouw controle, andere vallen onder je beslissingen die je gemaakt hebt in het verleden. Je kunt nog zoveel plannen hebben omtrent die omstandigheden, maar je zult jezelf toch flexibel moeten opstellen.

Wanneer mensen flexibiliteit en het behalen van hun doelen proberen te mengen, lopen ze vaak vast. Denk maar eens aan hoeveel diëten je hebt gevolgd of van anderen om je heen gehoord hebt hoeveel zij er wel niet uitgeprobeerd hebben. Ze beginnen met een sterk persoonlijk commitment, maar proberen vervolgens onvoorziene situaties te beheersen die de kop opsteken, zoals een verjaardagstaartje, een afscheidsgebakje op kantoor of een verkoudheid dat ze ervan weerhoudt om naar de sportschool te gaan. De lijst is eindeloos.

Zodra ze het pad van zelfvergeving inslaan, is het verleidelijk om dat pad voort te zetten totdat je doelen en pogingen uit zichzelf wegvallen. Het is niet erg om jezelf af en toe wat ruimte te gunnen; het is daarnaast net zo belangrijk dat je je er bewust van bent en dat je ervoor blijft zorgen dat je niet in de valkuil stapt die er een gewoonte van maakt.

In de woorden van Doug Firebaugh: *"Personal leadership is the quiet determining factor of all success. This must lead you to success every day."*

JOUW ATTITUDE EN DOELEN

We hebben het gehad over verantwoordelijkheid, commitment en procrastinatie. Laten we het ook hebben over attitude. Napoleon Hill zei: *"Attitude is everything. Nothing can replace enthusiasm on the road to success."* Voor veel mensen spreekt dit, in ieder geval gedeeltelijk voor zichzelf; het is makkelijk om enthousiast te zijn over je verlangens. Dat is immers de reden waarom ze verlangens zijn.

Maar het is een stukje uitdagender om dat enthousiasme over te zetten naar je doelen. Een doel is namelijk niet hetzelfde als een verlangen. En dit is een belangrijk onderscheid dat gemaakt moet worden. Je kunt een verlangen hebben waar je niet naar handelt, maar je kunt geen doel hebben waar je niet de intentie in hebt om naar te handelen.

Norman Vincent Peale, de man die het concept van positief denken bedacht, adviseert dat je goed let op de manier waarop je praat als je een open en kalme mind wilt hebben. *"Start each day by affirming peaceful, contented and happy attitudes, and your days will tend to be pleasant and successful."*

Of zoals Earl Nightingale en Napoleon Hill het zo mooi zeiden *"Successful people don't let setbacks set them back – they use them as ways to push them forward."*

"Things don't go wrong and break your heart so you can become bitter and give up. They happen to break you down and build you up so you can be all that you were intended to be." – Charles Jones (auteur en humorist)

Jouw attitude jegens je korte termijndoelen en uitdagingen bepaalt boven alle andere factoren wat je resultaat zal zijn. Het is veel belangrijker hoe jij je doelen ziet, dan hoe de doelen zelf zijn.

John F. Kennedy zei *"The problems of the world cannot possibly be solved by the sceptics or cynics who surrises their limits by obvious realities. We need man and women that can dream of things that never were."*

Misschien heb je het gevoel dat je gewoon bent; maar wanneer je attitude buitengewoon is, dan kun je ook buitengewone dingen bereiken.

Sir Edmund Hillary was een klungelige man van 1.95 meter lang was en berucht stond om zijn ongecoördineerdheid. Het weerhield hem echter niet om de top van de Mount Everest te bereiken. Je hoeft dus geen grootste held te zijn om bepaalde dingen te doen. *"to compete, you can be an ordinary chap – sufficiently motivated to reach challenging goals."* aldus Hillary.

WIE IS ER DE BAAS?

We hebben allemaal diverse facetten van onze persoonlijkheid. Freud beschrijft de psyché als verdeeld of gebroken: het bestaat uit de It, het ego, en het superego. Hij definieerde de 'it' als dat deel van ons dat voortkomt uit dierlijke instincten. Het ego is zit in het midden en het superego is net als het bewustzijn.

Zelfs als je het niet eens zou zijn met Freud's analyses en theorieën, valt er toch veel te leren van het idee van een gebroken psyché. Sommige mensen claimen dat we in ieder geval soms leven met een engeltje op onze ene schouder en een duiveltje op de andere. We hebben ook een innerlijke tegenstander en een innerlijke bondgenoot.

Hoe sterk ben jij verbonden met je innerlijke stemmen? Luister je meer naar je innerlijke tegenstander of je innerlijke bondgenoot? Nu je steeds meer de handvatten van je eigen leven in handen neemt en doelen begint te zetten, onthoud dan dat je een keuze hebt: je kunt ervoor kiezen om meer naar je innerlijke bondgenoot te luisteren, or je kunt ervoor kiezen om meer naar je innerlijke tegenstander te luisteren.

Zoals Zig Ziglar het stelt: *"you were born to win. But to be a winner, you must plan to win, prepare to win and expect to win."* Focus daarom op je successen uit het verleden.

Stel dat je innerlijke tegenstander momenteel vaker aan het woord is dan je innerlijke bondgenoot. Hoe overkom je dan die gewoonte en kun je meer naar je innerlijke bondgenoot luisteren? In de volgende oefening leer je om beter in verbinding te komen met je innerlijke bondgenoot.

Begin met het opschrijven van 5 dingen die je het afgelopen jaar goed hebt gedaan. Denk eraan, het moeten goede dingen zijn; niet per sé grootste dingen, maar wel goede. Zelfs als het een verschrikkelijk jaar voor je geweest is, kijk dan of je 5 dingen kunt vinden waar je trots op bent of kunt zijn die je het afgelopen jaar hebt gedaan.

Laten we nog een stap verder gaan: maak een lijst met de top 10 dingen die je in de afgelopen 10 jaar hebt gedaan. Dit kan te maken hebben een baan, het afbetalen van een schuld, het stichten van een gezin – wat het ook is.

Tot slot gaan we nog een stapje verder terug in je leven en nodig ik je uit om 5 successen op te schrijven die je bereikt hebt in alle jaren voorafgaand aan het afgelopen decennium. Misschien worstelde je om door je middelbare school heen te komen, maar lukte het je uiteindelijk toch. Misschien pauzeerde je met een bepaalde opleiding, maar rondde je die uiteindelijk toch af. Wat je 5 successen ook zijn: schrijf ze op.

Wanneer je je innerlijke tegenstander hoort starten met uitspraken als 'Je kunt het toch niet', 'Je bent gek' of 'Doe maar gewoon, want je bent gewoon', neem dan nog eens een kijkje naar jouw lijst en weet dat er een innerlijke bondgenoot in je leeft en je helpt om te slagen.

RISICO'S NEMEN

Een belangrijke factor in het stellen van je persoonlijke doelen is het creëren van een balans tussen wat makkelijk is en wat uitdagend is. Sommige mensen vinden het moeilijk om een risico te nemen. Wat ze vaak vergeten is dat persoonlijke ontwikkeling ook het durven nemen van ingecalculerde en goed gemanagede risico's betekent.

Brian Tracy, auteur en spreker, zegt dat één van de belangrijkste regels voor succes is dat je nooit iets moet doen of juist iets niet doen uit angst voor wat andere mensen over jou zouden kunnen denken. De waarheid is dat niemand aan jou denkt; niemand geeft zoveel om jouw leven als dat jij doet. Hij zegt ook dat de twee grootste obstakels voor succes de angst om te falen en de angst voor kritiek zijn. Veel mensen gaan door het leven met hun voet op de rem, en houden daarmee zichzelf terug van wat ze werkelijk willen doen, omdat ze ergens bang voor zijn. Ze zijn bang dat ze hun tijd kwijtraken, of hun geld of hun emoties. Ze zijn bang dat anderen hen zullen afwijzen of bekritisieren.

Als jij je hebt laten tegenhouden door jouw angst, hoe kun jij deze dan overkomen?

Brian Tracy heeft hier goed advies over en stelt voor dat je jezelf afvraagt wat het is dat je altijd al wilde doen, maar te bang was om te doen. Dit kan als een pad naar herontdekking leiden. Denk maar eens aan de paden die je nooit bent ingeslagen. Heb je ergens spijt van? Heb je spijt van bepaalde beslissingen die je in het leven genomen hebt? Stel je je leven anders voor als je andere keuzes gemaakt zou hebben? Keuzes die niet berustten op angst?

Je kunt overwegen om deze momenten waar je spijt van hebt als kansen te zien die naar je terug kunnen komen; om die dromen weer naar de oppervlakte te halen die al zo lang begraven lagen. Misschien is nu het moment om ze van de plank te halen, waar ze al zo lang stof hebben verzameld, omdat de timing destijds niet goed was, of omdat er geen gelegenheid toe was of voor wat voor reden dan ook. Wat belangrijk is, is dat je naar al deze punten kunt kijken zonder dat je je er spijtig over voelt. Als je ze ziet als kansen, dan heb je de mogelijkheid om ze als nieuwe ervaringen te beleven.

Was er een instrument dat je altijd al wilde bespelen? Wat dacht je van een boek dat je altijd al wilde schrijven? Heb je altijd al eens willen skydiven, maar durfde je nooit die sprong te wagen?

Theodore Roosevelt adviseerde: *"It isn't possible to win the grand prizes in life without running risk."* En hij had zijn grote successen omdat hij grote risico's durfde te nemen. Dit betekent niet dat ik je aanraad om ondoordachte keuzes te maken, maar het betekent wel dat je niet die dingen moet vermijden die je eng vindt.

Hellen Keller weet haar succes aan grote risico's. Zij zei: *"Avoiding danger is no safer in the long run than outright exposure. The fearful are caught as often as the bold."* En over stoutmoedigheid gesproken, onthoudt dat Alexander de Grote de wereld veroverde met het gezegde *"Fortune favors the bold."* Er is niets mis met stoutmoedig kijken naar jouw verleden en de toekomst met dezelfde kracht tegemoetzien.

Nadia Comăneci, een grote Roemeense Olympische gymnasiaste geloofde dat zelfs de moeilijke en uitdagendste situaties uiteindelijk een gewoonte kunnen worden: *"If I work on a certain move constantly, then finally, it doesn't seem risky to me. The idea is that the move stays dangerous, as it looks dangerous to my foes. But it is not to me. Hard work has made it easy."*

Neem het advies van deze leiders en duw voorbij je comfortzone. Zoals Brian Tracy het uitlegt: *"You can only grow if you're willing to feel awkward and uncomfortable when you try something new."*

FORMULEER JE DOELEN – VAN LANG NAAR KORT

Henry David Thoreau was een dromer. Waarschijnlijk kon hij nooit in zijn hut in Walden Pond, Concord leven als hij er niet op geboden had. Maar hij zag hoe dromen krachtige doelen konden worden als mensen een aantal juiste principes toepassen.

Veel tijdgenoten zetten vraagtekens bij zijn onconventionele leven. Als hij mensen ontmoette die hun dromen wilden omzetten naar werkelijkheid, dan zei hij meestal *"If you have built castles in the air, your work need not be lost. But that is where they should be. Now put the foundations under them."*

Moeder Theresa zei *"If you can't feed a hundred people, then feed just one."* Als je je overweldigd voelt door de omvang van je doelen, begin dan met de eerste kleine stap. Je zult verrast zijn hoe elk doel groeit daar waar je laatste is gestopt.

Wanneer je doelen stelt, kies dan die uitdagingen die groot genoeg zijn omdat ze belangrijk genoeg zijn en klein genoeg zodat ze te winnen zijn.

FORMULEER JE DOELEN IN HAPKLARE STUKKEN

Ook al was Albert Einstein één van de slimste mensen ter wereld, hij stond ook bekend om zijn uitspraak *"Everything should be made as simple as possible, but not one bit simpler. Any fool can make things bigger, more complex, more violent. It takes a touch of genius and a lot of courage to move in the opposite direction."*

Het is niet altijd makkelijk om een doel in kleinere stukjes op te breken. Zoals Einstein het al zei, het kost vaak meer inspanning om iets simpeler te maken. Denk bijvoorbeeld aan hoeveel genialiteit het kost om technologie kleiner en efficiënter te maken. Computers vandaag de dag zijn zoveel kleiner dan dat ze ooit tevoren waren, en tegelijkertijd zijn ze zo veel krachtiger dan al hun voorgangers. Dit geldt ook voor mobiele telefoons; het vergt genialiteit om een mobiele telefoon kleiner, functioneler en handiger te maken.

Hetzelfde geldt voor je doelen. Het kan uitdagend zijn om ze op te breken in kleinere, beter behapbare stukjes op te breken. Maar zodra je het eenmaal onder de knie hebt, gaat het bijna als vanzelfsprekend. Zoals Dennis Waitley het beschrijft: *"Don't be a time-manager – be a priority manager. Cut your goals into bite-size pieces – each small priority or requirement on the way to the ultimate goal becomes a mini-goal in itself."*

Bedenk eens welke verschillende manieren er zijn om je lange termijn doelen op te breken in kleinere en makkelijker te managen korte termijn doelen. Vraag jezelf: welke criteria moet ik bereiken op weg naar mijn lange termijn doelen?

Concentreer je vervolgens op het opbreken van deze korte termijn doelen in kleinere en makkelijker te behappen stukjes. Wat heb je ervoor nodig om die korte termijn doelen te bereiken? Hoeveel tijd heb je nodig voor elk stukje? Heb jij de tijd en de zelfdiscipline om die tijd te gebruiken en elke taak voor je gestelde deadline te voltooien?

FORMULEER JE DOELEN – KORTE TERMIJN VISIE'S

Ik heb het over VISIE gehad in de sessie over lange termijn doelen. Maar het is goed om er nog eens doorheen te gaan.

VISIE staat voor Visualisatie, Intrinsieke motivatie, Strategie, Implementatie en Extra Stap. Doelen moeten tot in detail worden uitgeschreven. En het is goed om die details te verbinden met een tijdslijm. Daarnaast is het ook belangrijk dat je doel overeenkomt met één of meerdere van je intrinsieke waarden.

Zig Ziglar zei: "A goal properly set is halfway reached."

Er zit kracht in het stellen van VISIE-doelen. Door de doelen die jij opgesteld hebt op een VISIE manier heb je je doel al voor de helft bereikt; het is opgezet op een manier dat je motiveert en je in staat stelt om het aan te passen, te bereiken of uit te breiden.

Het vergt concentratie om je doelen met VISIE op papier te zetten. Dit is niet iets wat je in een kwestie van een paar minuten kunt doen; het kan je zelfs een aantal dagen kosten om je doelen met VISIE op te stellen. Maar wat ik duidelijk wil maken, is dat het loont om deze inspanning te leveren.

Zoals Alexander Graham Bell zijn gehele wetenschappelijke wijsheid onderbouwde: *"Concentrate all your thoughts on your task at hand. The sun's rays do not burn until brought to a focus. Awaken that part of you that's sleeping."*

William James' uitspraak sluit hier goed op aan: *"Compared to what we ought to be, we are only half awake."* De meeste mensen leven hun leven in die halfbewuste staat. Ben jij één van die mensen? Als dat zo is, ben jij dan tevreden om één van die mensen te blijven?

Eén van de best manieren om jezelf 'wakker' te maken, is door te brainstormen over jouw doelen. Wat is ervoor nodig om die innerlijke ondernemer in je wakker te krijgen?

Heb je ooit al je eigen business willen starten en voor jezelf willen werken – maar het nooit aangedurfd? Wat voor business zou dat dan zijn? Hoe zou het je helpen in jouw purpose om je ultieme doelen in je leven te behalen?

Als dat je niet wakker maakt tot de mogelijkheden, wat dacht je dan van je innerlijke uitvinder? Heb je altijd al ideeën voor kleine oplossingen gehad in je dagelijkse verantwoordelijkheden waarvan jij denkt dat ze bruikbaar zijn voor anderen? Ga eens door je dag heen en stel jezelf tenminste één keer deze vraag: 'Is er iets dat ik kan uitvinden dat deze taak makkelijker maakt?' Het kan vanalles zijn: van het onkruid wieden in je tuin tot het verstrekken van rapportages.

Overweeg ook om je innerlijke efficiëntie-expert wakker te maken. Heb jij een manier van dingen doen die je helpt om dingen sneller of beter te doen dan iemand anders? Heb jij een geheime saus? Is er een manier waarop je bepaalde taken benadert die het werk sneller gedaan krijgen? Is dit iets dat je met anderen kunt delen, zodat zij efficiënter kunnen worden?

DEEL JE DOELEN MET ANDEREN

Nu je je korte termijndoelen begint te bevatten met de VISIE-criteria, onthoud dan dat je kracht kunt vinden in het delen van je doelen met anderen.

Zoals Douglas Everett zei: *"There are some people who live in a dream world, and there are some who face reality; and then there are those who turn one into the other."*

Hopelijk kun jij je omringen met die mensen die tot deze laatste groep behoren. Sommige mensen zullen aan jouw kant staan omdat het in hun karakter ligt en omdat ze eveneens positief in het leven staan. Daarentegen kun je ook te maken krijgen met die mensen die altijd op 'nee' geprogrammeerd staan. Het kan best teleurstellend zijn wanneer sommige van die 'nee-mensen' juist die mensen zijn waar je van houdt en die je het meeste vertrouwt. Wees echter niet ontmoedigd als dat het geval is. Onthoud dat dromen slechts één eigenaar per keer hebben – dat is precies waarom dromers vaak eenzaam zijn, zoals humorist Emma Bombeck het mooi wist te zeggen.

BRAINSTORM ELK LEVENSFACET

We hebben het voor een groot deel gehad over hoe je je motivatie behoudt, hoe je je doelen formuleert en hoe je kunt brainstormen over je doelen door gebruik te maken van de VISIE-criteria. Laten we nu eens de tijd nemen om daadwerkelijk aan de slag te gaan met jouw brainstorm-lijst van je lange termijndoelen, die je hopelijk hebt opgeschreven in sessie 4, en deze ideeën in kleinere, beter te managen stukjes op te breken.

Kijk eens naar je top 3 doelen in elk van je levensfacetten. Dit zijn je topprioriteiten. Boven alles zijn dit de doelen die je hoopt te bereiken. Laten we om te beginnen één van die doelen nemen. Pak een vel papier, en leg dit in de breedte voor je neer.

- Zet een punt ongeveer 3 centimeter van de linkerkant.
- Zet vervolgens ook een punt ongeveer 3 centimeter van de rechterkant.
- Verbind nu de twee punten met elkaar.
- Aan de linkerkant schrijf je bij het punt 'Vandaag' op.
- Aan de rechterkant schrijf je bij het punt een woord op dat één van je ultieme doelen vertegenwoordigt.

Ik wil graag dat je nu het middelpunt definieert voor dit doel. Waar sta je ten aanzien van je doel als je halverwege bent? Zet een punt in het midden van de doorgetrokken streep en trek een stippellijn naar beneden vanuit dat middelpunt en schrijf op wat dat meetpunt zal zijn; hoe ziet het punt eruit wanneer je halverwege je doel bent?

Halveer nu de afstand van de linkerkant tot het punt halverwege. Zet een punt en trek een stippellijn naar beneden en beschrijf wat het punt tussen vandaag en halverwege je doel zal zijn. Hoe ziet dat meetpunt eruit?

Zet nogmaals een punt halverwege de twee punten en herhaal bovenstaande stappen; you get the picture. Dit is een geweldige oefening die je kunt gebruiken en inzetten om je doel voor te stellen terwijl je hem op breekt in kleinere stukjes die makkelijker te behapstukken en beter te managen zijn

Doe deze oefening in al je top 3 doelen van elk van je levensfacetten die we in vorige sessies behandeld hebben. Door dit te doen creëer je een visuele weergave van waar je nu bent naar waar je wilt zijn.

SAMENVATTING

In deze sessie hebben we het gehad over het nemen van je eigen verantwoordelijkheid door doelen te stellen. We hebben het ook gehad over uitstelgedrag of procrastinatie, je attitude jegens doelen en het ontwikkelen en versterken van je commitment ten behoeve van het stellen van je doelen. We hebben het ook gehad over hoe je in contact komt met je innerlijke bondgenoot. Tot slot heb ik je enkele oefeningen gegeven hoe je lange termijndoelen kunt opbreken in kleinere en beter te managen korte termijndoelen.

Voordat ik deze sessie afsluit, heb ik nog een aantal gedachten voor je waar ik je voor uitnodig om eens over na te denken.

Een is van Mariam Wright Edelman: *"We must not, in trying to think about how to make a big difference, ignore the small daily differences we can make, which, over time, add up to big differences that we often cannot foresee."*

Ik geloof er sterk in dat je het in je mars hebt om gewoontes te ontwikkelen die elke dag een klein verschil kunnen maken in je eigen leven, en dat van anderen.

De Schotse filosoof Thomas Carlyle zei ooit: *"No pressure, no diamonds."* En het kan goed zijn dat je enige druk zult ervaren nu je met je doelen begint en jezelf verantwoordelijk houdt. Dat hoort zo te zijn. Het is daarom goed om te onthouden dat de inspanning en het geheel van je ongemakken die je zult ervaren het je meer dan waard zal zijn. En soms kan ongemak zelfs in je voordeel werken.

Zoals de Amerikaanse filosoof William James ooit zei: "*Nothing is so fatiguing as the eternal hanging on of an uncompleted task.*"

Ik hoop dat je van deze sessie genoten hebt en ik kijk uit naar onze toekomstige sessies. Mocht je vragen hebben over deze of andere sessies uit dit programma, voel je dan vrij om contact op te nemen met onze klantenservice.

Op jouw succes,

Robert