

# CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,  
GELUK EN VOLDOENING



Robert van der Wolk

# Werkboek

## Sessie 5 – Korte Termijn Doelen

### Theorie van Doelen Stellen

Als je sessie 4 gelezen hebt, dan heb je je lange termijn doelen opgesteld. Nu is het tijd voor je korte termijn doelen, om te punten met elkaar te verbinden; waar ben je nu en waar wil je zijn?

#### Verantwoordelijkheid en Doelen Stellen

Ben je bereid om de verantwoordelijkheid te nemen voor de slechte of beperkende gewoontes die je ervan weerhouden om je doelen te bereiken? Als je antwoord "JA" is, schrijf dan hieronder op welke gewoontes je wilt vervuilen voor constructieve gewoontes.

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



**Wat ben je bereid hiervoor te doen? Noteer per gewoonte wat je wilt bereiken en hoe je dit wilt aanpakken.**

**1**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Procrastinatie**

Welke beslissingen en/of acties hebben je tot nu toe weerhouden om dichterbij je doelen te komen? Noteer hieronder de drie belangrijkste

**1**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3**.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Wat is de achterliggende reden van dit uitstelgedrag?

- Angst om te falen
- spanning en/of avontuur
- Angst voor afwijzing
- Angst voor succes
- Perfectionisme
- Weinig energie
- Gebrek aan focus

Wat kun je vandaag doen om deze oorzaak/oorzaken aan te pakken? Welke eerste stap kun je bedenken?

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

**Welke tools heb je reeds in je bezit om de eerste stap te nemen in de richting van je doelen? Noteer hieronder je vaardigheden, mindset, netwerkconnecties etc.**

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |



## Zelfbeeld en Eigenwaarde

Welke aspecten, karakteristieken en positieve eigenschappen kun je over jezelf benoemen, die je kunnen helpen om je zelfvertrouwen en eigenwaarde verder te vergroten, en zodoende actie te nemen in de richting van je doelen?

Gebruik indien nodig de 3 processen om potentiële weerstand te overkomen (herinnering, herhaling en er doorheen werken). Gebruik de ervaringen uit je verleden om bewijs te vinden om los te breken van het gedrag dat je niet meer ondersteunt.

<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....

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. ....

## Commitment

Hoe ga je vandaag leven om de morgen te krijgen die je wilt realiseren?

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

Ik committeer me aan wat ik hierboven heb opgeschreven.



## Je Attitude en Doelen

Welke affirmatie(s) helpt/helpen je om elke dag met een positieve mindset te beginnen? Schrijf hieronder op wat je de empowerment geeft om elke dag energiek en proactief te starten. Voor meer hulpbronnen, [klik hier](#).

“ .....

“ .....

“ .....

## Focus op je successen uit het verleden

Door onderstaande oefening te doen kom je beter in contact met je innerlijke bondgenot. Welke 5 dingen heb je het afgelopen jaar goed gedaan?

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

Maak nu een lijst van je top 10 dingen die je de afgelopen 10 jaar goed hebt gedaan of behaald hebt.

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

Noteer nu 5 successen die je in alle jaren tot het afgelopen decennium behaald hebt.

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



**Risico's Nemen**

**Wat heb je altijd al willen doen, maar ben je tot nu toe bang voor geweest om te doen?**

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

**Overweeg de paden die je nooit bewandeld hebt. Heb je hier spijt van? Zijn er beslissingen in je leven geweest die je gemaakt hebt waar je spijt van hebt? Stel je het leven anders voor als je andere keuzes gemaakt zou hebben; keuzes die niet berusten op angst?**

**Hoe kun je deze keuzes zien als kansen die opnieuw op je pad staan, en om ze te zien als dromen die je uit de kast kunt halen?**

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

**Welke dingen heb je altijd al willen doen, maar heb je nooit durven doen? Schrijf hieronder 5 tot 10 punten op.**

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



Deel je doelen op in kleine hapklare stukjes – elk stukje een kleine prioriteit in de richting van je ultieme doelen.

Wat zijn de meetpunten die je onderweg naar je lange termijn doelen wilt hebben? Schrijf voor elk doel op welke meetpunten je wilt hebben

#1

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

#2

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





**#3**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#4**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#5**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

**#6**

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

**#7**

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



Concentreer je nu op het opbreken van deze korte termijndoelen door ze op te delen in kleinere stukjes: wat is er voor nodig om deze korte termijn doelen te behalen? Maak ook een schatting van de hoeveelheid tijd die je nodig hebt om elk stuk te behalen.

#1

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

#2

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

#3

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



**#4**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#5**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#6**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#7**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Formuleer je doelen – korte termijn SMART's**

- Specifiek**
- Meetbaar**
- Acceptabel/Accuraat**
- Realistisch**
- Tijd**

**#1**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#2**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#3**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**#4**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#5**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#6**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**#7**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Kijk nu eens naar je top 3 doelen in elk van je levensfacetten. Dit zijn je topprioriteiten. Dit zijn de doelen die je wilt bereiken. Neem nu eens een vel papier en leg het in landschapsformaat voor je neer.

Zet vervolgens een stop ongeveer 3 cm van de linkerkant, en 3 cm van de rechterkant, en verbind de twee punten.

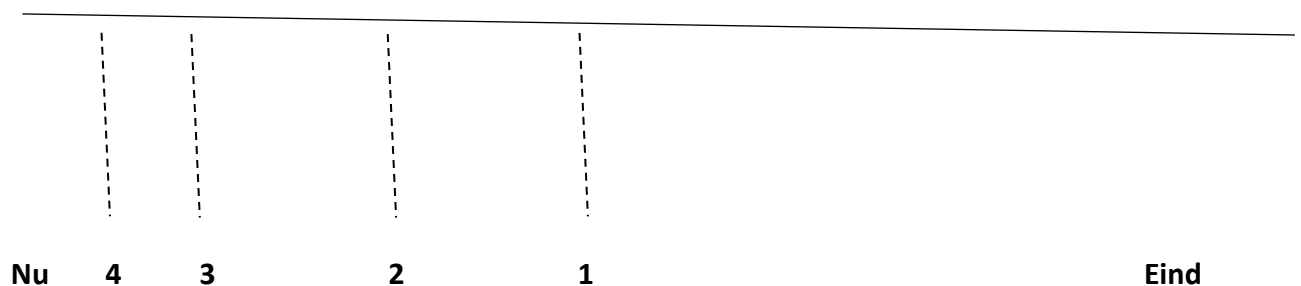
Schrijf link "Vandaag" op. Schrijf aan de rechterkant één van je ultieme doelen op.

Definieer vervolgens voor jezelf wat het middelpunt is voor dit doel. Zet een punt in het midden.

Teken nu een gestippelde lijn vanuit deze middelste stip recht naar beneden, en noteer wat dit meetpunt is; hoe het punt halverwege eruit zal zien.

Zet nu een stop halverwege het punt aan de linkerkant en het middelste punt. Zet vervolgens een gestippelde lijn naar beneden. Dit is het moment halverwege vandaag en halverwege de totale tijd die je nodig hebt om je doel te bereiken. Hoe ziet dit meetpunt eruit?

Je kunt dit proces meerdere keren herhalen, zodat je duidelijk krijgt wat je meetpunten zijn en hoe ze er uitzien. Op deze manier krijg je meer overzicht en focus je op die meetpunten die je helpen om stapsgewijs dichterbij je ultieme doel te komen.



In het voorbeeld hierboven staan de nummer 1 tot en met 4 voor de volgende punten:

1. Het punt halverwege het bereiken van je doel.
2. Het punt tussen het halverwege-punt en het startpunt
3. Het punt dat halverwege ligt tussen punt 1 en 2
4. Het punt dat halverwege ligt tussen punt 2 en 3

Maak voor jezelf nu voor jouw drie belangrijkste doelen een lijn zoals hierboven en markeer wat jouw punten zijn. Zet bij elk punt eronder zo specifiek mogelijk neer wat het is dat je op dat moment behaald heeft. Hoe concreter en duidelijker, hoe beter.



# Literatuurlijst

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

- ◆ Tracks – Robin Davidson

