

BeginZ11!

Vorbereiden

1. Reisjournaal: Hierin houd je alles bij wat met je reis te maken heeft. Je overdenkingen, wensen, doelen, plannen, gedachten en belevenissen, enz.
 - Koop een speciaal notitieboekje, een schrijf- of tekenblok, met een pen, potloden of stiften
 - Of maak een speciale map of document op je PC, laptop of smartphone
2. Plan een dag en (vervolg)momenten, waarop je rustig de tijd neemt om je voorstellen te maken en uit te werken. En doe wat je nodig hebt om te beginnen.

Vertrekpunt

1. Maak een lijst van positieve ervaringen/activiteiten van het afgelopen jaar waar je trots op bent. **Die ervaringen waar je met plezier op terug kijkt, waar je dankbaar voor bent en waarvan je energie krijgt als je eraan terug denkt.** Het kan van alles zijn, van het bouwen van een huis tot een tekening die je gemaakt hebt, of een wedstrijd die je gewonnen hebt. Het enige waar je op hoeft te letten is hoe jij je erbij voelde, waarbij jij dacht: 'dat heb ik toch maar mooi gedaan!' Schrijf alles op wat in je op komt, zonder (waarde) oordeel of rangschikking.
2. Lees de lijst door en kies er 3 uit, waar je een kort verhaal over schrijft. Beschrijf elke situatie zo gedetailleerd mogelijk: wat was de situatie, wat deed je, wat dacht je en voelde je, wat was het resultaat, wat maakte dat het succesvol was, en waar kreeg jij plezier van.
3. Schrijf op wat je wensen zijn voor het komende jaar. Waar wil jij jezelf over een jaar mee feliciteren? Denk hier niet te lang over na, schrijf gewoon op wat er in je op komt.
4. Wat betekent dit voor wat je jezelf voorstelt voor het komende jaar?

Inzicht

1. Op basis van de vorige oefening kies je een voorstel dat je verder uit wilt werken: wat is het voorstel waar je NU het allerliefste mee begint? Waar word je het meest enthousiast van?
2. Formuleer vervolgens wat je met je voorstel wilt bereiken, de bedoeling. Vertaal dit in een motiverend doel. Een doel dat als basis dient voor je route. Onderweg heb je altijd de mogelijkheid verschillende (zij)wegen te bewandelen en je steeds af te vragen wat/wie je nodig hebt om verder te komen. En zelfs je doel te veranderen of bij te stellen.

Tips voor motiverende doelen

- *Het is positief en persoonlijk gesteld*
- *Het doel sluit aan bij een behoefte die je voelt en bij een belangrijke waarde*
- *Je vindt het resultaat zinvol*
- *Je hebt er zelf invloed op*
- *Je gelooft dat het kan lukken*
- *De essentie is in 1 a 2 zinnen weer te geven*
- *Je kunt de weg naar het doel zelf bepalen*
- *Je kunt zelf het resultaat beoordelen*

3. Nu ga je de voor- en nadelen van je doel bekijken
 - a. Noteer 3 woorden die staan voor hoe het bereiken van dit doel je leven in positieve zin verandert
 - b. Noteer 3 woorden die staan voor wat er gebeurt als je dit doel niet bereikt
 - c. Noteer in 3 woorden de belangrijkste obstakels die je tegen houden je doel te bereiken

4. Werk dit verder uit

- d. Werk eerst je antwoorden bij 3a verder uit: beschrijf zo veel mogelijk voordelen van die antwoorden. Hoe zou je leven er dan uit zien? Welke verrijking zie je? Wat betekent dit voor je? Zitten er ook nadelen aan (en voor wie)?
 - e. Werk nu je antwoorden bij 3b uit: beschrijf zo veel mogelijk voordelen van de antwoorden. Hoe zou je leven er dan uit zien? Welke verrijking zie je? Wat betekent dit voor je? Zitten hier ook voordelen aan (en voor wie)?
 - f. Werk vervolgens je antwoorden bij 3c uit: Hoe houden deze obstakels je tegen om je doel te bereiken? Wat kun je doen, welke stappen kun je zetten om hiermee om te gaan? Wat heb je daarvoor nodig (en van wie)?
5. Evaluatie: Lees je antwoorden nog eens rustig door, laat het een paar dagen bezinken en lees ze dan nog een keer door. Wat vind je er nu van? Welk gevoel levert je dit op? Wat betekent dit voor je doel? En wat betekent dit voor je voorstel? Wil je het bijstellen, of er iets aan veranderen?
6. Formuleer nogmaals (opnieuw) het doel wat je wilt bereiken, met behulp van de 'SMARTI-regels' (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden en Inspirerend). Zo maak je je doel toetsbaar. Je maakt als het ware een contract met je zelf!

Uitzicht

Nu je je doel voor het komende jaar hebt vastgesteld, ga je je voorstel verder uitwerken. Je weet wat je bestemming wordt en nu maak je de routekaart. Voordat je hiermee begint is het wel handig te bepalen waar je nu bent.

1. Waar sta je nu ten opzichte van je doel? Wat is je huidige situatie?
2. Welke weg(en) kun en wil je bewandelen om je doel te bereiken?
3. Wat heb je nodig om je doel te bereiken? Van wie heb je het nodig? Wanneer heb je het nodig? Hoe ga je zorgen dat je de randvoorwaarden hebt? Wat kun je (zelf) doen?
4. In welke volgorde ga je aan de slag? Wat ga je eerst doen? Welke stappen ga je zetten: vandaag, over een week, volgende maand? Benoem kleine haalbare stappen (subdoelen en acties), maak een tijdpad, zet de acties in je agenda.
5. Benoem nu je evaluatiemomenten en mijlpalen op dezelfde manier als bij 4. Hoe ga je evalueren, wanneer en met wie? Hoe ga je je successen vieren, jezelf belonen?

Op weg

Dit is het moment om je plannen wereldkundig maken. Tot nu toe was het voornamelijk een intern proces. Het naar buiten brengen van je plannen vergroot de kans dat je ze ook werkelijk ten uitvoer brengt. Daarnaast zoek je mensen die bereid zijn met je mee te denken, je belangrijke informatie geven of je verder op weg helpen.

Tips

- o *Stel je eigen raadgevers aan: bedenk vooraf van wie je de meeste support krijgt, begin daar!*
- o *Denk ook eens aan een online platform, zoals Twitter of LinkedIn of begin een blog.*

Genieten

Je hebt je voorstel gemaakt, goedgekeurd en gecommuniceerd, je ging op weg. Je hebt geëvalueerd, misschien zijwegen genomen, obstakels overwonnen én mijlpalen gevierd. Je hebt meevallers gehad en teleurstellingen. Je bent gevallen, weer opgestaan en doorgelopen. Kortom je bent je eigen weg gegaan!

Dit is het moment waarop je volgend jaar terug kijkt en geniet van wat jij bereikt hebt. Je bent waar jij naar toegewerkt hebt, waar jij wilt zijn!

Heb je vragen of wil je je ervaringen delen? Neem dan gerust contact op of stel je vraag via Daretoo
Ik wens je veel plezier en succes op je reis