

DE CHECKLIST

-Na het bepalen jouw Doelen & Voornemens-

De beste wensen! Het nieuwe jaar is begonnen!



De feestdagen waren leuk, maar zijn voorbij. Je bent helemaal klaar *met* 2019, maar helemaal klaar *voor* 2020!

MAAR WACHT!! Weet je het zeker? Heb je alles goed gecheckt? Heb je je gordel om? Misschien is het toch wel slim om even een paar minuutjes de tijd te nemen voordat je aan het jaar begint. Dit kan je zomaar een paar maanden winst en heel veel kostbare tijd, geld en energie opleveren!

JOUW PERSOONLIJKE CHECKLIST:

1. Motivatie: Waarom wil ik mijn doel bereiken?

Waar komt de reden voor je doel vandaan? Is het iets dat je zelf wilt, een vurige wens, verlangen of droom (intrinsieke motivatie)? Of heeft het vooral te maken met wat er van je verwacht wordt of wat je jezelf verplicht vanuit sociale druk of beloning (extrinsieke motivatie)?

Beide soorten motivatie zullen een verschillend effect hebben op je ambitie, focus, flexibiliteit en doorzettingsvermogen tijdens het realiseren van je doel.

Check dus goed wat de WAAROM van jouw doel is.

2. Ambitie: Hoe graag wil ik mijn doel bereiken?

Een doel bedenken, puur om het hebben van een doel, zal snel aan kracht verliezen. Op het moment dat je dan op een tegenslag stuit of bepaalde opofferingen moet doen, zal je snel terugvallen in oud gedrag. Je bent dan weer terug bij af en er zal niks veranderen, net als in het afgelopen jaar.

Check dus goed hoe ver je bereid bent te gaan om je doel te realiseren en bepaal aan de hand hiervan of je er wel voldoende ambitie voor hebt.

3. Focus: Heb ik voldoende triggers, reminders en ankers?

Bij het realiseren van een doel is focus de grootste uitdaging. We zijn gewoonte-wezens en moeten ons er steeds aan herinneren dat we een missie hebben, anders vallen we terug in gewoonte-gedrag. En dat gedrag heeft resultaten die je juist NIET meer wilt.

Check dus je dagelijkse triggers en reminders, zodat je gefocust blijft op je doel.

4. Valkuilen: Wie of wat zijn mijn valkuilen en hoe ga ik die omzeilen?

Ken jezelf goed! Je brein is sluw genoeg om je voor valkuilen te plaatsen waardoor je je comfortzone niet verlaat. Bedenk NU al welke plaatsen, mensen of situaties je dan ook beter niet op kan zoeken, omdat ze de route naar je doel (onbewust) kunnen saboteren. Houd je interne dialoog hierbij goed in de gaten, want vaak bouwen we op dit punt al escape routes in.

Check je valkuilen goed en eerlijk, anticipeer tijdig.

5. Ondersteuning: Heb ik mijn doel met anderen gedeeld? Zo nee, waarom niet? Zo ja, waarom precies met die persoon?

Deel je plannen altijd met 1 of meer mensen uit je omgeving. Hiermee ga je een soort commitment aan en zij zijn dan een stok achter de deur. Ze kunnen je gemotiveerd houden op moeilijke momenten. Als je dit bewust niet doet, bouw je een escape route in. Als je dit bewust bij iemand doet die je waarschijnlijk toch niet zal aansporen om vol te houden, is dit ook een escape route.

Check dus goed hoe je hiermee omgaat en wees eerlijk naar jezelf.

6. Planning: Heb ik de route naar mijn doel wel goed gepland?

De route die uitstippelt naar je doel kan bepalend zijn voor de realisatie hiervan. Te grote stappen willen zetten kan je onzeker maken en demotiveren. Als je einddoel nog te ver uit zicht is, probeer de route dan te verdelen in subdoelen. Iedere keer dat je een subdoel behaald, is dit een klein succesje en zal je langzaam dichterbij je einddoel brengen. Je zelfvertrouwen zal groeien en hiermee ook je focus en motivatie.

Check en plan je route goed, pas tijdig aan waar nodig.



7. Visualisatie: Kan ik mezelf al duidelijk 'zien' in het moment dat ik mijn doel eenmaal gerealiseerd heb?

Je brein is je grootste vriend tijdens het realiseren van je doel, die kan je daar perfect naartoe navigeren. Maar net als een navigatiesysteem, heeft je brein wel jouw instructies nodig. Input = Output. Je zal **duidelijk** moeten zijn over je bestemming (doel) anders ben je stuurloos. Dit begint bij het visualiseren van de door jou gewenste situatie, scenario of zelfbeeld. Je geeft je brein dan een soort visueel ontwerp waar het aan kan bouwen. Als je (onbewust) twijfelt over dit beeld of deze voortdurend wijzigt, zal je je brein alleen maar verwarren. Dit zal je merken aan je onsamenvangende route, je zal snel verdwalen op weg naar je doel. Check dus steeds de output (resultaat) en je weet hoe duidelijk je bent met je input (visualisatie).

8. Emotie en overtuiging: Kan ik al voelen hoe het zou voelen als ik mijn doel eenmaal gerealiseerd heb?

Meer dan 96% van je gedrag en je keuzes worden onbewust gestuurd. Het onbewuste deel van je brein coördineert deze bepalende taken. Dit deel van het brein staat niet rechtstreeks in contact met je zintuigen. Het 'ziet, hoort, ruikt of voelt' niet waar je in het moment daadwerkelijk bent. Het probeert aan de hand van

je emoties en overtuigingen in te schatten hoe de situatie is en hoe het je moet leiden in je gedrag en in het maken van de juiste keuzes. Als jij leert hoe je de emotie kan oproepen die hoort bij je doel, zal je brein geloven dat die realisatie NU al een feit is. Het zal je ondersteunen in keuzes die al horen bij de door jouw gewenste situatie en je trekt je doel op die manier vanzelf naar je toe; je bent daar voor je brein namelijk al! Tegenstrijdige emoties door onbewust beperkende overtuigingen zullen je brein verwarren, waardoor je in een doolhof zal belanden. Check dus ook hier steeds weer of je duidelijk bent in de communicatie met het besturingssysteem van je brein.

LET OP!

Werkelijk ALLE punten van deze checklist zijn bepalend voor het realiseren van je doelen en volhouden van je voornemens. Dus als je jezelf en je doelen serieus neemt, zorg dan dat je je checklist kritisch en punt voor punt afloopt of check de lijst aan het einde van elke dag. Dan blijf je on top of your game en kan tijdig ingrijpen als het niet gaat zoals je je had voorgenomen. Je bent dan snel weer 'in focus & flow'.

Als je meer ondersteuning wilt hebben bij het gegarandeerd halen van je doelen, download dan ons [GRATIS E-book JOUW 7 SLEUTELS NAAR ZELFLEIDERSCHAP](#). Dit boek staat boordevol tips en handvaten om meer inzicht, overzicht, balans en rust in je hoofd te krijgen. Het is voorlopig nog helemaal voor niks, dus wacht niet te lang!

[Download hier jouw gratis exemplaar!](#)



We wensen je heel veel succes en een heel mooi, gelukkig, gezond en succesvol 2020!

Stacey & Li-Ann

www.stateofmindnetwork.com

p.s. wil je op de hoogte gehouden worden van onze nieuwtjes en activiteiten? Meld je dan hier aan en download direct jouw gratis E-book **De 7 Sleutels naar jouw Passie**:

[Aanmelden nieuwsbrief](#)