

Hoe maak je je dromen werkelijk waar?

Iedereen heeft dromen en wensen. Toch lukt het maar weinig mensen om dromen te verwezenlijken. Maar.... ben je in staat je dromen uit te laten komen, dan maakt dat je gelukkiger. Hoe doe je dat?

Het behalen van je gestelde doelen lijkt het moeilijkste wat er bestaat. Je hebt leuke creatieve ideeën, al maanden de folder voor een training Leiderschap in huis, wil voor jezelf beginnen, de ideale partner vinden, of al jaren het plan een wereldreis te gaan maken. In je hoofd ben je er vaak mee bezig en het lukt je maar niet om de eerste stap in de juiste richting te zetten.

Al die ideeën, plannen, voornemende doelen en toch komt het er niet van. Elke keer denk je, volgende week weer.

En terwijl je doorgaat met je dagelijkse bezigheden blijf je onbewust bezig met je droom. Datgene wat je eigenlijk wil. In deze situatie werk je jezelf enorm mee tegen, dit kost veel energie, stress en kan uiteindelijk leiden tot een lagere zelfwaardering. Dat is jammer!

Ook jij kunt leren je dromen werkelijkheid te laten worden. Hoe kun je eindelijk jezelf ertoe zetten te gaan doen wat je al heel lang hebt voorgenomen? En hoe mooi zou het zijn als je je droom werkelijk kan gaan verwezenlijken.

Hoe komt het dat het behalen van doelen zo moeilijk is? Het probleem bij het behalen van doelen is dat het vaak een droom blijft. Het is heel prettig en veilig om een droom te hebben. Zodra je werkelijk beslist om jouw droom, groot of klein, realistisch en haalbaar te maken, zou het wel eens kunnen zijn dat jouw doel werkelijkheid gaat worden. En dat is best spannend.

Vaak worden we overvallen door negatieve gedachten als je aan je droom denkt: *dat kan ik toch niet, daar is nu geen tijd voor, komt nu niet goed uit, dat is toch niets voor mij, wat zal een ander daar van zeggen.*

Van droom naar doel. Zolang je je droom niet kritisch uitwerkt naar een realistisch doel zal je onbewust blijven geloven in een droom in plaats van werkelijk met je doel aan de slag te gaan. Het vraagt dus wel wat inspanning om de eerste stap te maken. Ben je daar klaar voor?

Wat kun je doen om de eerste stap te zetten. Heel belangrijk is om je droom op te schrijven. Wat wil je nu precies? Maak je droom zo tastbaar mogelijk met een realistische en heldere omschrijving van je doel waarbij je doet alsof je het nu al hebt/bent c.q. bereikt hebt.

Bijvoorbeeld: *Binnen een half jaar, na nu, heb ik een coachingstraject m.b.t. mijn Leiderschap afgerond*

In plaats van: *Volgens mijn baas is het goed als ik een coachingstraject ga doen.*

Breek het doel in stukjes dat maakt het nog realistischer. Om aan te sluiten bij het voorafgaande voorbeeld kun je zeggen:

- Informatie opvragen van diverse coaches,
- Afspraak maken met coach voor intakegesprek
- Coachingsdata inplannen in agenda
- Tijd in plannen in de agenda voor opdrachten mbt coaching
- Afronding coachingstraject Leiderschap (gefeliciteerd, je doel is bereikt)

Door je doel in stukjes op te breken zie je het einddoel werkelijkheid worden. Prettige bijkomstigheid is dat je nu een overzicht krijgt van wat je werkelijk wil.

Iedere stap brengt je dichterbij je doel. Als je eenmaal de eerste stappen hebt gezet en je de tijd neemt gaan de vervolgstappen vanzelf. Je kent je einddoel, blijft daarop je focus houden en het geeft steeds een fantastisch gevoel als één van de kleine onderdelen van je einddoel zijn behaald!

Onderweg naar je doel.

- **Maak een collage van je doel.** *Het geeft je een prachtig beeld van het einddoel en ziet het iedere dag voor je!*
- **Praat er veel over.** *Door met andere over je doel te praten gaat het veel meer leven, kan je je meer inleven en krijg je ook nieuwe ideeën.*
- **Wees enthousiast en vastberaden.** *Als je enthousiast en vastberaden bent kom je zekerder over, dit helpt je bij kritische vragen die worden gesteld.*
- **Stel je doel bij als het tegenzit.** *Maak je doel dan kleiner, pas een kleine verandering aan. Dit kan voorkomen dat je je hele doel aan de kant zet door een kleine tegenslag.*
- **Blijf gefocust!** *Belangrijk. Blijf met je doel bezig alleen dan gaat het doel ook voor jou werken! Zorg wel voor voldoende rust en ontspanning tussendoor.*

Dromen uit laten komen is Nu Doen. Pak vandaag je plan op en begin met de eerste stappen. Het is goed voor je zelfwaardering om met je dromen bezig te zijn. Het geeft ook meer plezier en voldoening aan je leven. Geen uitstel meer, begin!