

Het is al december en ik heb mijn doelstellingen 2016 nog niet gehaald?!



Ik zie het bij veel klanten; in een race tegen de klok zijn ze heel hard aan het werk om afgesproken en gestelde doelen van dit jaar nog te behalen. Het hele jaar door stuit je van de goede ideeën en neem je je voor het volgend jaar het écht anders te gaan doen. En dan volgt weer een teleurstelling als er in december een deel van de doelen nog niet zijn bereikt.

Al die ideeën, nieuwe doelen. En toch komt het er niet van. Elke keer denk je, volgende week begin ik. Terwijl je doorgaat met je dagelijkse bezigheden blijf je onbewust bezig met de zaken die je nog niet hebt opgepakt. In deze situatie werk je jezelf enorm tegen, dit kost veel energie, stress en kan uiteindelijk leiden tot een lagere zelfwaardering. Dat is jammer!

Om vóór 31 december zoveel mogelijk doelen af te kunnen strepen zonder werkstress, slapeloze nachten of avonden doorwerken hierbij 8 tips om NU mee te starten!

1. Van losse ideeën naar realistisch plannen

Maak een overzicht van alles wat je dit jaar nog wilt doen en zet er per actie een tijdsindicatie bij. Alleen opschrijven is niet voldoende. Bekijk de lijst realistisch. Wat lukt wel, wat is **nu** belangrijk en wat gaat door naar 2017.

2. Het doel positief en motiverend formuleren

Geen doel = geen resultaat. Omschrijf vanuit de opgestelde lijst een positief gesteld doel. Dit wordt je doel voor de komende weken. Zorg dat je je doel steeds helder voor ogen hebt zodat je gemotiveerd blijft.

3. Stel jezelf een aantal vragen

Door het beantwoorden van onderstaande vragen krijg je helder waarom je je doelen wilt bereiken en ben je ook meer gemotiveerd om van start te gaan.

- Hoe belangrijk is het om mijn doel te behalen?
- Wat wil ik bereiken?
- Wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken?
- Wanneer is mijn doel bereikt?
- Wat ga ik doen als het even tegen zit?
- Wie kan mij helpen mijn doel te bereiken?

4. Begin met datgene waar je invloed op hebt

Richt je op de taken waar je invloed op en controle over hebt. Ligt het doel of de actie buiten jouw invloed dan is het zonde om hier tijd en energie in te steken.

5. Met hapklare brokken verwerk je veel sneller je acties

Hak het grote doel op in hapklare brokken. Wat is het 1e wat je nu kan doen? Maak acties zo klein dat ze snel te bereiken zijn. Heerlijk om deze acties van je lijst af te kunnen strepen, goed voor jezelf vertrouwen en weer een stap dichterbij je doel! Door je doel in

stukjes op te breken zie je het einddoel werkelijkheid worden. 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!

6. **Jouw doel – Focus**

Focus geeft richting en zorgt voor prioritering in je acties. Hoe groter de focus op jouw doel hoe eerder je deze behaald. Verspil geen tijd en laat je niet afleiden door zaken die niet bijdragen aan je doel.

7. **Baalmomenten**

Natuurlijk heb je af en toe geen zin in een bepaalde actie. Alles zit tegen, je ziet ertegenop of het gaat niet zoals jij wilt. Accepteer dat het even niet gaat zoals je had bedacht. Pas een kleine verandering aan. Het voorkomt dat je je hele doel aan de kant zet bij een kleine tegenslag. Neem afstand, loop een rondje, maak een praatje met een collega en bedenk waar deze actie aan bijdraagt. Waar doe je het voor?

8. **Positieve gedachten helpen bepalen je stemming en resultaat**

Ga eens na wat jouw gedachten zijn terwijl je aan het werk bent. Komen er allemaal positieve gedachtenwolkjes voorbij 'deze klus ga ik klaren' 'lekker bezig' of ben je vaak in de mopper en negatieve mood 'het lukt toch niet', 'heb hier helemaal geen zin in'. Al je negatieve gedachten zijn een blokkade voor het effectief behalen van je doelen. Negatieve gedachten zijn verslavend, vandaar dat velen hierin blijven hangen. Dus, skip de negatieve gedachten, leer positief te denken, focus en wordt succesvol in het behalen van je doelen.

Doelstellingen behalen is NU Doen. Pak vandaag je plan op en begin met de eerste stappen. Het is goed voor je zelfwaardering om met je doelen bezig te zijn. Het geeft ook meer plezier en voldoening aan je werk. Geen uitstel meer, begin!

Wat zijn jouw favoriete tips en trucs om je doelen te behalen?

Kan je wel wat hulp gebruiken voor een goede start in 2017. Bel mij en we kijken samen hoe jij van 2017 een succesvol en gelukkig (werk)jaar maakt.



Hartelijke groet,

Petra