



Van wens naar werkelijkheid



Van wens naar werkelijkheid

De kracht van doen!

In zeven stappen van verlangen naar realiteit

Wist je dat 95% van de mensen met een goed voornemen voor het nieuwe jaar dit voornemen niet waarmaken? De reden daarvoor is dat de meeste mensen niet weten hoe het proces voor het behalen van blijvende resultaten werkt en ze zetten de eerste stappen daar niet voor. Het volgende proces laat je stapsgewijs zien hoe je in beweging kunt komen en hoe je het gevoel van vervulling krijgt dat je helpt om door te gaan. Ik ga je ook leren hoe je heel simpel een uitdagend en opwindend plan hiervoor kunt maken.

Zeven stappen voor het vervullen van je wensen:

- 1. Zorg voor duidelijkheid**
- 2. Creëer een gevoel van zekerheid**
- 3. Voel de opwinding**
- 4. Zorg voor focus**
- 5. Committeer je**
- 6. Doe het nu!**
- 7. Wees wijs**

Stap 1: Zorg voor duidelijkheid

Om te beginnen moet je weten en jezelf duidelijkheid geven over waar je nu (echt) staat.
Om je doel te kunnen bereiken moet je weten wat je uitgangspositie is.

1. Wat was geweldig aan het afgelopen jaar?

A. Wat waren fantastische momenten? Wat was magisch en buitengewoon?

[illegible]

Stap 1: Zorg voor duidelijkheid

B. Wat heb je het afgelopen jaar bereikt?

C. Wat neem je mee of wil je het komende jaar blijven doen?

Stap 1: Zorg voor duidelijkheid

2. Waar had je het afgelopen jaar een hekel aan?

A. Wat was je uitdaging in dat jaar?

B. Wat neem je niet mee, wil je dat er niet meer gebeurt?

Stap 1: Zorg voor duidelijkheid

C. Wat heb je geleerd door deze ervaringen?

Waarom zijn deze ervaringen ontzettend waardevol?

[illegible]

Stap 1: Zorg voor duidelijkheid

3. Welke beslissingen die je het afgelopen jaar hebt genomen hebben je gesterkt?

A. Welke belangrijke beslissingen heb je het afgelopen jaar genomen?

B. Welke beslissingen neem je komend jaar als gevolg daarvan misschien?

Stap 2: Creëer een gevoel van zekerheid

Als je weet waar je nu bent, is het nodig dat je een gevoel van zekerheid creëert over jouw vermogen om die acties te benoemen die nodig zijn om jouw droom waar te maken. Je moet zekerheid voelen dat je het kunt.

1. Schrijf alles op wat ooit een droom, doel of wens was in je leven. Welke kleine en grotere dingen in je leven leken ooit verschrikkelijk moeilijk of onmogelijk om te bereiken?

[illegible]

2. Omcirkel de twee of drie dingen die je destijds het meest moeilijk of onmogelijk leken.

Stap 2: Creëer een gevoel van zekerheid

3. Benoem voor die twee of drie dingen de stappen die je hebt gezet waardoor elk van de situaties werkelijkheid werd. Misschien heb je die stappen niet zo bewust genomen, maar het is waarschijnlijk dat de situatie aandacht had en dat je ergens door gemotiveerd werd om het te doen. En toen? Kreeg die situatie veel aandacht? Stopte je er veel emotionele lading in? En toen? Heb je echt een plan gemaakt? Wat waren de stappen die je nam? Wat deed je precies?

[illegible]

Stap 3: Voel de opwinding

Nu je duidelijk hebt waar je staat en je zekerheid hebt over je vermogen om je dromen waar te maken, is het tijd om te besluiten waar je naar toe wilt.

1. Breng jezelf in een emotionele topstaat, waarin je je geweldig voelt en schrijf nu elke wens, ieder doel op die je de komende twintig jaar zou willen bereiken. Wees zeker dat je **ALLES** wat je wilt doen, zijn, creëren, hebben, geven en delen opschrijft. Inclusief je financiële wensen. Alles wat je wilt geven, alles wat je wilt leren, alles waar je van wilt genieten en alles wat je wilt doen. Het maakt niet uit hoe gek, raar of buitensporig het misschien ook mag lijken. Dit is je kans om grenzeloos te dromen. Schrijf zoveel en zo snel mogelijk alles op.

[illegible]

Stap 3: Voel de opwinding

[illegible]

2. Als je klaar bent, schrijf dan voor iedere wens op over hoeveel jaar je die wens gerealiseerd wilt hebben of hoeveel jaar je nodig denkt te hebben om die wens te realiseren . Schrijf 1 jaar, 2-3 jaar, 5 jaar, 10 jaar of 20 jaar op.

Stap 4: Zorg voor focus

1. Omcirkel nu uit je lijst met wensen (uit de derde stap) je top-4 doelen voor het komende jaar. Wat wil je het liefst uit die hele lijst? Wat zijn jouw top-4 doelen, die zorgen dat je vroeg opstaat en tot laat opblijft als je ze komend jaar zou bereiken?

[illegible]

Stap 5: Committeer je

1. Schrijf voor ieder van de vier doelen die je hebt gekozen op, wat de reden is dat het voor jou belangrijk is om ze te bereiken. Zo belangrijk dat ze een must zijn. Wat maakt dat je deze doelen koste wat kost wilt bereiken? Wat drijft je daarin? Realiseer je dat de aanleidingen eerst komen en de manier waarop later. Waarom wil je wat je wilt?

[illegible]

Stap 5: Committeer je

[illegible]

Stap 5: Committeer je

2. Wat moet je eerst nog doen, wat je eigenlijk niet wilt doen, om je doel te bereiken? Als je verlangen groot genoeg is, dan kun je jezelf in staat krijgen om alles te doen wat nodig is om je doel te bereiken. Maar je zult eerst bij jezelf moeten nagaan wat dat alles is of inhoudt. Zie je angst onder ogen en kijk jouw tijger in de ogen.

[illegible]

Stap 6: Doe het nu!

Bij elk doel dat je jezelf stelt, is het cruciaal om altijd een eerste stap in de richting van je doel te zetten. Je moet onmiddellijk, direct en hier en nu actie ondernemen.

1. Beslis nu voor jezelf: Welke actie ga ik onmiddellijk nemen om mijn doel te bereiken? Dat kan zijn, iemand bellen, een vergadering beleggen, informatie op internet zoeken, je inschrijven voor een training of workshop, een coach nemen, etc.

2. Welke tijger ga je onmiddellijk in de ogen kijken om je doel te bereiken? Bv. een beslissing nemen, al je ongezonde voedsel meteen de deur uit gooien, iets weggeven, etc.

Stap 7: Wees wijs

Om ervoor te zorgen dat je volhoudt, is het belangrijk dat je consistent en consequent je resultaten bijhoudt. Realiseer je dat de meeste mensen die goede voornemens hebben, geen plan of doel stellen, geen actie ondernemen en na een jaar pas opnieuw kijken. Hoe meer je je resultaten meet, hoe beter. Ga voor jezelf na hoe je je vooruitgang specifiek kunt bijhouden. Het liefst dagelijks, maar op zijn minst wekelijks.

Neem een coach

Een van de beste manieren om vol te houden is het nemen van een coach. Heb je er nog geen, dan kun je altijd contact opnemen met ConFront Coaching en Training. Ik heb een programma ontworpen om je focus en verantwoordelijkheid te versterken om consistente resultaten in de belangrijkste gebieden in je leven te bereiken. Samen met mij zul je beginnen met het kristalhelder definiëren van de resultaten die je wilt bereiken. Je zult in alle openheid ontdekken waar je nu staat, teneinde het gat tussen waar je bent en waar je heen wilt te bepalen. Ik zal je helpen te definiëren wat jou weerhoudt om je doelen of resultaten te bereiken. Daarna help ik je om een geweldig speelplan te maken dat niet alleen werkt, maar ook nog plezierig is. Je zult heel veel en slimme dingen gaan doen om jouw doelen te bereiken. Ik zal je versterken met motivatie en verantwoordelijkheid. Ik neem je de maat, controleer en steun je om ervoor te zorgen dat je jouw afspraak met jezelf gestand doet. Dat je consistent de dingen doet die nodig zijn om de door jou gewenste resultaten te behalen.

Of het nu met mij is of met iemand of iets anders, de beste manier om door te zetten is door iemand in te schakelen voor wie je respect hebt en die jou aan je afspraken gaat houden.



Notities