

UITLEG BASIC 4

Het uitschrijven van je doelen zorgt ervoor dat het inzichtelijk wordt wat je wilt bereiken, en ook hoé je dat gaat bereiken (in kleine, overzichtelijke stappen). Maar dan heb je een mooi lijstje doelen... zonder actie komt er natuurlijk nog steeds niets van terecht. De basic 4 helpt je helder te maken welke acties je gaat nemen en vervolgens: welke je hébt genomen.

Het is eigenlijk heel simpel (en dat is ook de bedoeling: waarom ingewikkelder maken dan nodig is?): Je hebt een schema van maandag t/m zondag. Dit is onderverdeeld in 4 categorieën, namelijk Body, Mind, Balance en Business (afgekort naar Bizz in de bijlage).

Body: alles wat met je lijf, gezondheid, fitheid, conditie etc te maken heeft.

Mind: alles wat met je mind, mentaal dus, te maken heeft.

Balance: alles wat met je vriendschappen, relaties etc te maken heeft.

Bizz: alles wat met je werk, studie, stage, bedrijf etc te maken heeft.

Links ga je voor elk onderdeel invullen wat je deze week, wilt/moet gaan doen! Wat je hier invult is de basis om ervoor te zorgen dat je aan het eind van de komende weken je doelen bereikt. Vul geen grote en onhaalbare taken in, maar juist het MINIMALE wat er nodig is.

Het is dus ook niet de bedoeling dat je hier je volledige agenda of weekplanning gaat uitschrijven: daarvoor blijf je gewoon je planner/agenda of to do lijst gebruiken.

Klein voorbeeld:

Als jij onder 'Body' als doel hebt gesteld dat je over 3 maanden 5 km wilt kunnen hardlopen, kan je in het weekschema invullen dat je 3x p/w naar de sportschool wilt gaan, of doordeweeks 4 x 30 min. buiten wil hardlopen, of maar max 2 dagen wilt drinken, 6 x per week fruit wilt eten, noem het maar op.

Andere voorbeelden:

- Bij 'Mind' vul je bijv. in dat je 2x p/w een uur me-time wilt, of iedere dag 5 minuten wil schrijven in je journal.
- Bij 'Balance' vul je bijv. in dat je wekelijks je oma belt en ook 1 x per week een datenight met je partner hebt.
- Bij 'Business' vul je bijv. in dat je 5 x per week een social media post maakt en iedere donderdag je administratie doet.

Nogmaals: let erop dat je niet overmoedig wordt. Liever iets minder ambitieus en het wél halen, dan super ambitieus en het iedere keer niet kunnen afvinken.

Vervolgens is het niet de bedoeling dat je in het schema aan gaat kruisen welke dagen je wat wilt doen, want dan ben je een planning aan het maken en daar heb je je agenda voor.

Je vinkt simpelweg af wat je gedaan hebt op de dagen dat je het zou gaan doen. Aan het eind van de week moet het schema gevuld zijn met kruisjes bij alle doelen die je hebt behaald. Want dat is de basic 4 die je nodig hebt om je uiteindelijke doel te behalen, geen consessies!

BASIC 4

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
BODY							
MIIND							

BASIC 4

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRUJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
BALANCE							
BIZZ							