

## Begin je dag(of je leven) met een doel

***Doel geeft kracht en effectiviteit aan, wat je ook doet. Leven met een zinvol, solide doel brengt je dag naar ware vervulling. Doelgericht zijn geeft je een zekere mate van immuniteit tegen de vaak tijdrovende onderbrekingen en afleidingen die je elke dag zult tegenkomen. Kortom een doel formuleren is heel erg nuttig. Bekijk je doel eens als: "iets al hebben en ervoor kiezen om ermee te doen wat je wilt"***

Mannen als Richard Branson, Elon Musk, Jamie Oliver hebben in hun vakgebied kunnen bereiken wat ze hebben bereikt door concreet doelen te stellen en die ook voor de volle 100% na te streven. Zij leggen voor het slagen dan ook de volledige verantwoordelijkheid bij zichzelf. Dat kenmerkt succesvolle mensen.

Heb jij wel eens voor jezelf een paar concrete doelen gesteld? Dit kunnen doelen zijn met betrekking tot je relatie of je werk. Misschien heb je gemerkt dat het toch niet helemaal gaat zoals je wilt. Maak het jezelf gemakkelijk door je persoonlijke doelen weer eens op een lijstje te zetten. Hoe kijk je er dan tegen aan, en stel jezelf daarbij de volgende vragen: wil ik dit nog steeds, vind ik dit nog steeds haalbaar, zou ik mijn doel wellicht een beetje moeten bijstellen?

Omdat iedereen wel weet dat het belangrijk is om doelen te stellen, maar niet veel mensen het ook daadwerkelijk doen geef ik hier wat tips voor een praktische uitvoering.

In stap 1 bepaal je eerst wat je BELANGRIJK vindt, met andere woorden: wat wil je precies bereiken? Heb je dat eenmaal besloten voor jezelf doe dan stap 2: maak het dan vervolgens SMART. In stap 3 vertaal je je doel naar ACTIE. Welke stappen moeten er concreet worden gezet om je doel te halen? Tijd voor stap 4: EVALUEER jezelf regelmatig. Hoe presteer je, hoe reëel is je tijdschema nog, is je doel nog steeds relevant en ben je nog steeds voldoende gemotiveerd?



Uit onderzoek blijkt overigens dat als je meerdere doelen tegelijk nastreeft je veelal -onbewust- de voorkeur geeft aan het gemakkelijkste doel. Zelfs als het maar over twee doelen gaat. Zo blijkt dat wanneer je op kwaliteit en kwantiteit stuurt, je veelal voorrang zult geven aan het gemakkelijkst te behalen doel: kwantiteit dus. En verbaas je niet dat dit meestal ten koste gaat van de kwaliteit.

Edwin Locke en Gary Latham hebben in de jaren zestig, onderzoek uitgevoerd naar het stellen van doelen. Daaruit is de goal setting theorie ontstaan, dat laat zien hoe doelen en feedback enorme motiverende factoren voor je kunnen zijn. Hun goalsettingstheorie is opgesteld op basis van de principes: duidelijkheid, uitdaging, inzet feedback en taak -doelcomplexiteit. De goal setting theorie is gebaseerd op het uitgangspunt dat doelen met specifieke karakteristieken belangrijk zijn om je goed te motiveren en dat ook zo te houden. Moeilijke, maar haalbare doelen leiden tot betere prestaties dan eenvoudige doelen. Geniet van de route die je neemt naar je doel. Ik citeer Les Brown: : 'Shoot for the moon. Even if you miss, you'll land among the stars.'

Wil je geholpen worden met het concreet maken van je doelen? Neem dan contact met mij op. Ik vertel je graag over mijn Persoonlijke Positionering Strategie (PPS®). Bekijk [hier de trailer](#) als je geïnteresseerd bent of bezoek mijn website: [www.rutgerboelsma.nl](http://www.rutgerboelsma.nl)