

Module 2: goalsetting



 2.1 1. Schrijf je 'groot' doel op:

Blank area for writing the main goal.

2. In welke kleinere doelen ga je dit doel opsplitsen?

Blank area for writing smaller goals.

3. Doe een braindump. Schrijf alle kleine stapjes neer die in je opkomen om deze doelen te bereiken:



4. Neem je planner erbij. Kies 1 stapje uit je braindump dat je een volledige week gaat toepassen. Vul dit stapje in op je planner op de daarvoor voorziene plek. Vanaf nu kies je elke week een ander stapje om op te focussen.

Vind je dit moeilijk? Naarmate we doorheen de modules gaan zal het steeds duidelijker worden wat je kan gebruik als kleinere doelen en stapjes. Geef jezelf de tijd om hierin te groeien.

5. Schrijf de obstakels of gewoontes op die je weerhouden van het bereiken van je doel:



6. Neem je planner erbij. Kies 1 gewoonte die je een volledige week gaat 'schrappen'. Vul dit in op je planner op de daarvoor voorziene plek. Vanaf nu kies je elke week een andere gewoonte die je achter je gaat laten.

Op je planner is ook steeds plek voorzien om op te schrijven hoe je je erbij voelde om een hele week te focussen op 1 stapje en 1 gewoonte achterwege te laten.

7. Omschrijf hoe je je gaat voelen als je je doel hebt bereikt:





2.2 1. Schrijf op (en denk hierbij dat alles mogelijk is):

Hoe ziet jouw ideale leven eruit?

Hoe voel je je mentaal en fysiek in dat ideale leven?

2. Optionele opdracht: maak een vision board op bv. Pinterest van jouw ideale leven.

