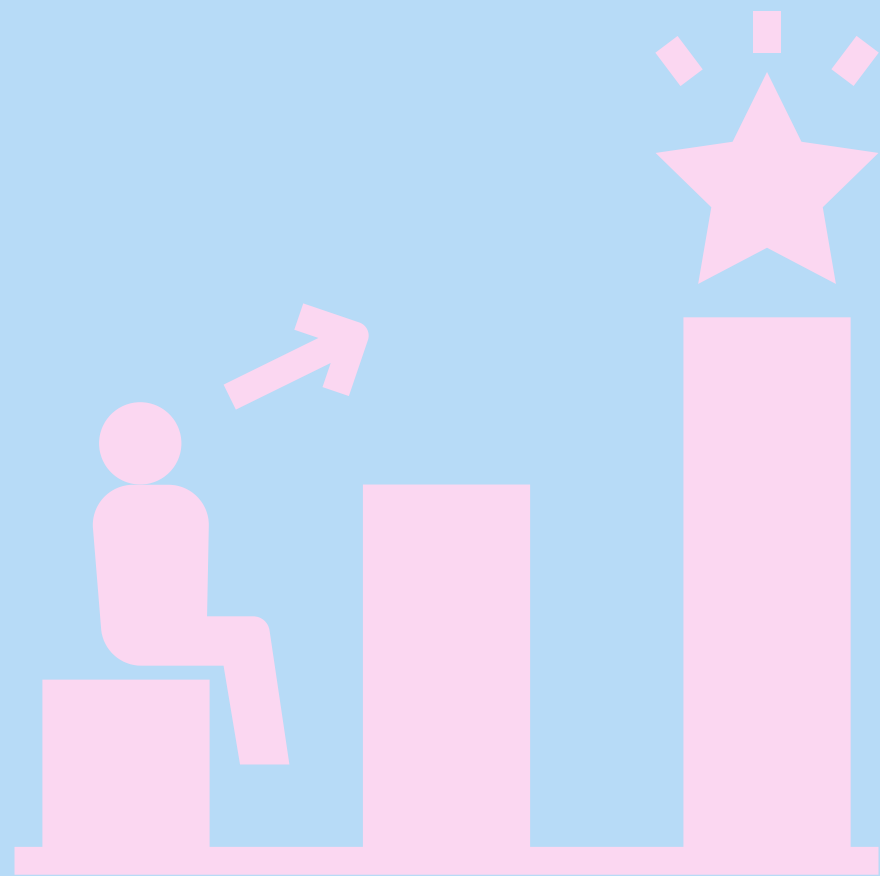


**M2**

MIND BODY POWER plan



# Goalssetting

your  
powercoach  
jana

# 01

MBP plan | module 2



## Inhoud

- What?
- Why?
- Hoe stel je haalbare doelen?
- Belangrijke reminders
- Praktische opdrachten

# What?

02

**Het stellen van doelen**

**Ontwerpen van een actieplan dat je motiveert en je begeleidt in het behalen van je doelen**

**Een proces dat start met nadenken over wat je wil bereiken, en eindigt met het behalen van je doel. Tussenin zit het ondernemen van specifieke stappen die je dichterbij je doel brengen.**



## Why?

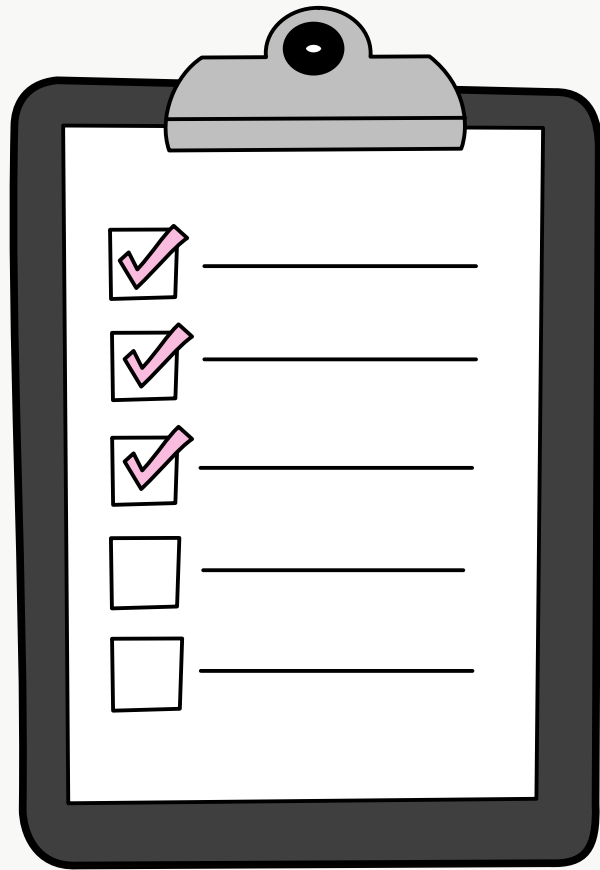
- geeft focus
- handiger om te plannen
- geeft overzicht & duidelijkheid
- motiveert je
- doet je meer stilstaan bij je successen
- maakt je doel haalbaar
- geeft richting

# 04



## Hoe stel ik haalbare doelen?

**12 praktische tips**



## 1. WERK VAN GROOT NAAR KLEIN

- denk eerst aan je ultieme doel op vlak van gezondheid
- ga dan dat grote opdelen in kleinere doelen
- kleinere, zelfvertrouwen bouwende doelen die je op een kortere termijn kan behalen
- en deel dan die kleinere doelen op in kleine stapjes
- onderschat het belang van kleine stapjes niet!

## 2. FOCUS OP 1 KLEINER DOEL/STAPJE TEGELIJK

- veelgemaakte fout is dat je alles tegelijk wil doen
- is onmogelijk, werkt demotiverend
- door te focussen op 1 ding tegelijk, ga je veel sneller en effectiever je doelen behalen

### 3. MAAK JE DOEL ZO SPECIFIEK EN CONCREET MOGELIJK

- als je doel vaag is, is de weg ernaar ook heel vaag
- ik zeg heel bewust niet 'maak je doel meetbaar', want we proberen af te stappen van cijfers
- wil niet zeggen dat je niet concreet kan zijn
- 'je zelfzekerder voelen in je vel' is een mooi doel, maar wat betekent dat voor jou?



### 4. MAAK JE DOEL PERSOONLIJK

- het is oké om door Instagram te scrollen en je geïnspireerd te voelen, maar maak van anderen hun leven, lichaamsbouw, beweegpatroon enz. niet je doel
- is misschien een goed doel voor hen, daarom niet voor jou
- het is JOUW doel, waar jij enthousiast over bent en dat voor jou realistisch is om te behalen

## 5. LEG DE LAT NIET TE HOOG

- je kleinere doelen mogen niet te hoog gegrepen zijn
- ze moeten in jouw ogen realistisch en haalbaar zijn, zodat je voldoende zelfvertrouwen hebt om deze te halen
- hoe hoger de lat, hoe minder zelfvertrouwen, hoe minder kans slagen

## 6. DENK OP LANGE TERMIJN

- denk waar jij op lange termijn baat bij gaat hebben
- 'instant gratification' zit ingebakken in onze cultuur
- wees realistisch met de tijdsframe voor het behalen van je doel
- blijvende verandering heeft tijd nodig
- lange termijn mentaliteit zorgt ervoor dat je je doel gaat bekijken als een verandering aan je levensstijl, in plaats van een quick fix





## 7. BEGRIJP JE 'WHY', JE DRIVE

- vaak worden fitnessdoelen gedreven door onzekerheden, lichaamsbeeld issues en angsten
- het is belangrijk om deze zaken aan te pakken, in plaats van ervan uit te gaan dat je fitnessdoelen bereiken al die 'problemen' gaat oplossen

## 8. FOCUS OP 'WAT', NIET OP 'HOE'

- als je meteen begint na te denken over 'hoe', geraak je snel overweldigd
- je geest begint meteen tegen te sputteren
- gevolg: je laat je doel los en gaat verder met je leven
- focus daarom op 'wat'



## 9. WEES NIET TE STRENG IN JE DEFINITIE VAN SUCCES

- wees lief voor jezelf
- een specifiek doel is belangrijk, maar jezelf de ruimte geven om je doel bij te stellen is ook belangrijk
- als er geen speling mogelijk is, ga je het niet volhouden

## 10. VIER JE WINS

- wees trots op jezelf
- kleinere doelen behaal je sneller = sneller een win
- dit werkt motiverend om door te gaan
- maar vier dus ook al die kleine wins

## 11. LET OP JE TAALGEBRUIK

- wees positief
- gebruik 'ik ga' in plaats van 'ik ga proberen'
- praat alsof je het al zover is, alsof je je doel al bereikt hebt

## 12. WORD JE BEWUST VAN GEWOONTES DIE JE WEERHOUDEN

- patronen die je weerhouden om je doelen te bereiken
- een eerste stap in de goede richting is: bewustwording
- je kan niet al die gewoontes in 1x laten verdwijnen
- een traag proces, stap voor stap



# Belangrijke reminders

11

- **Doelen stellen is een voortdurende proces van ups & downs**
- **Met doelen stellen kan je niets fout doen**
- **Het is oké om je doelen aan te passen of stop te zetten**
- **Gebruik doelen als richtlijn en als handige tool, niet als extra druk op je schouders**
- **Evalueer regelmatig je doelen en plan tijd in om aan je doelen te werken**

# Maak in je werkboek

 2.1

 2.2





# Thank you!

**PROBEER ZO GOED MOGELIJK JE  
OPDRACHTJES TE MAKEN. DEZE  
ACTIEF MEEDOEN HEEFT EEN ENORME  
MEERWAARDE!**