



DAG 5

Gratis weggever

heb Focus en stel heldere doelen



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Op dag 4 kreeg je een ontspanningsoefening voor meer lichaamsbewustzijn en vertelde ik je dat het bijdraagt aan meer zelfvertrouwen.

Vandaag gaan we aan de slag met focus en zelf motivatie en leg ik je uit hoe jouw zelfmotivatie kan vergroten en daarmee meer zelfvertrouwen krijgt!

De truc zit in het stellen van juiste, heldere doelen!

Op dag 1 werkte je met de vooronderstellingen:

“Falen bestaat niet, er is alleen feedback”

“Iedereen heeft een uniek model van de wereld, respecteer het wereldmodel van de ander”

Je opdracht bestond 2 dagen uit het oefenen met deze vooronderstellingen, deze aannames en ik vroeg je deze 2 vragen te beantwoorden:

Welk effect had deze vooronderstelling op jou vandaag? (Wat dacht je, deed je, ervaarde je)

Is er een neiging, een patroon die je vandaag meerdere keren bij jezelf ontdekt hebt?



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Wellicht vraag je je nu af wat de inzichten in je patronen van je gedachten, je gedrag en je gevoelens te maken hebben met het verbeteren van je communicatie?

Deze patronen zijn jouw interne communicatie.

Hoe het kennen ervan leidt tot meer zelfvertrouwen? Dat ontstaat doordat jij met de NLP oefeningen jouw interne denkwijzen en patronen en strategieën leert kennen. Pas als jij bewust hiervan bent kan je ze veranderen. Je zet je automatische piloot uit en neemt zelf weer de regie in je leven. Pas dan ben je in staat jouw manier van zelfmotivatie te ontdekken en te ontwikkelen. Je weet meer en meer wat je diep van binnen wil en hoe je dat kan bereiken. En dat geeft zelfvertrouwen!

Veel van je interne gedachten, overtuigingen die conflicterend kunnen zijn en zelfs blokkerend, om de doelen te bereiken die je jezelf hebt gesteld in het leven. Dat is ontzettend jammer! En tegelijkertijd is er niets menselijker dan dat.

We doen het allemaal!

- we vinden dat het hoort
- we vinden dat het nuttig moet zijn
- we leggen de lat hoog
- we vinden het ok als een ander het doet / of niet doet, maar voor onszelf.....



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Herken je er een paar?

Het zijn gedachten die ons gedrag sturen en waardoor we meer spanningen in ons lichaam creëren in plaats van rust, ruimte en vrijheid.

In de opleiding nemen we een aantal aspecten van ACT om je te leren dat onzekerheid een zekerheid in het leven is, maar dat als je weet hoe je ermee om kan gaan het je een groter gevoel van zelfverzekerdheid geeft. En daar gaat het om, om jouwzelf.

Stap 1 die we vanuit NLP zetten is focus: waar wil je naar toe?

Het is vergelijkbaar met je vakantie, daar maak je ook een plan voor. Zelfs als je niets wil plannen, dan is dat je plan die jouw voorbereiding en tijdsindeling bepaalt.

Je stapt ook niet willekeurig in een bus om ergens weer uit te stappen. Je wil ergens naar toe, zoekt vooraf uit hoe je daar kan komen en plant de tijden en weet welke bus of trein je hoe laat moet nemen om op het geplande tijdstip op je afspraak te komen. Zo zou je het ook met je levensdoelen kunnen doen. Belangrijk daarbij is dat je de grote lijn uitzet en elke tussenstap zó klein is dat die stap zonder moeite door jezelf te zetten is.

Niemand zet stappen van 10 meter per keer, ook jij niet, dat weet ik zeker.

Zorg er letterlijk en figuurlijk voor dat elke stap van jouw stappenplan niet groter is dan de stap die jij dagelijks met gemak kan zetten. Met dagelijks één klein ministapje kom je uiteindelijk verder en houd je het langer vol, dan wanneer je tussendoor omvalt en stil komt te liggen.

DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

De grote schilder Vincent van Gogh liet zijn schilderijen niet ontstaan in één moment, daar geloofde hij niet in. Hij durfde het aan om te vertrouwen op elke lijn of strek die op het doek verscheen en wist dat het de reeks van alle kleine dingen samen waren die zijn schilderijen van waarde maakten.

Bij NLP gaat het erom haalbare doelen te stellen – ‘wellformed outcomes’ (NLP-wise en smart)

“Sometimes the smallest step in the right direction ends up being the biggest step of your life.

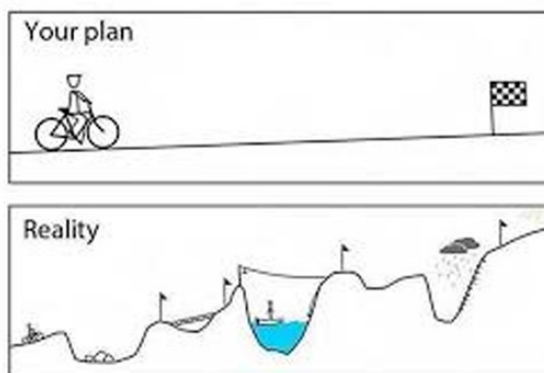
Tiptoe if you must, but take the step.”



NLP is een doelgerichte, praktische en mensvriendelijke techniek. NLP = ervaren, ervaren in denken, voelen en doen. Wanneer we iets anders willen dan wat we hebben, krijgen of doen zullen we daar zelf een verandering in aan moeten brengen. De kracht van verandering ligt in het ‘zelf doen’. Om te weten welke verandering je wilt bewerkstelligen, zul je moeten weten welke wensen je hebt. Wat precies wil je? Middels de methodiek van S.M.A.R.T heb je een sterke voorbereiding op realistische, succesvolle doelen.

DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

De weg van waar we nu staan (A, de huidige situatie), naar waar we naar toe willen (B, de gewenste situatie), gaat vaak niet in één rechte weg. Tijdens onze route van A naar B kunnen we diverse obstakels en wegomleidingen tegenkomen (hindernissen). Dat is inherent aan het leven...



Waar precies wil jij eigenlijk naar toe? Welk doel heb jij eigenlijk voor ogen? Hoe wil je dat realiseren en wat heb je daar allemaal voor nodig? Besef, dat wanneer jij geen keuze maakt in weet wat je wilt, anderen het wel voor jou willen en zullen regelen en is dat wat je wilt?

Om van ons doel een outcome te maken gaan we een stapje verder dan alleen het stellen van een doel. Voor de outcome gaan we namelijk de uitkomst zo concreet mogelijk alvast in kaart brengen.



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

S.M.A.R.T.

NLP heeft hiervoor een methodiek ontwikkeld, namelijk S.M.A.R.T. Wanneer je de vormvoorwaarden hiervan hanteert is elk doel mogelijk te realiseren. Je stelt je doel namelijk zo specifiek en concreet mogelijk op, tijdsgebonden en verbindt het aan een context, je formuleert het positief, het is meetbaar en het ligt tevens binnen je eigen macht en voorstellingsvermogen, zonder dat je daarbij jezelf of anderen schade berokkent. Dan is je doel volgens de vormvoorwaarden geformuleerd, ofwel:

S mart

M eetbaar

A s if, acceptabel en voor te stellen door jezelf

R ealistisch

T ijdsggebonden

Vooraf de A van Smart is erg belangrijk! We schenken aandacht aan jouw voorstellingsvermogen en of je in staat bent te doen alsof jij je doel al gerealiseerd hebt. Want wanneer jij er zelf niet in gelooft, dan is je stap te groot en zal je deze zo klein moeten maken dat jij er wel in gelooft dat je het kan. Met 1000 kleine stapjes kom je verder dan stilstaan, omdat je niet durft of kan. Iedereen kan iets in gang zetten. Zorg ervoor dat je dat doet op een manier die bij jou past én dat je er plezier in hebt!



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel

Oefening focus en een helder doel stellen:

Om te leren hoe het werkt ga je oefenen met een focus op een klein doel. Kies een doel wat je binnen nu en 1 week denkt te kunnen realiseren.

Mijn doel is om binnen nu en één week ...



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel

We gaan je doel nu NLP wise uitwerken volgens de SMART formulier

S – Je doel moet simpel, héél concreet en positief geformuleerd zijn.

Kijk eens of jij dat gedaan hebt? OF heb je opgeschreven wat je 'niet' wil. Dat is dan negatief geformuleerd. Staat er duidelijk waar, hoe en met wie jij je doel wil bereiken? Er mogen geen onduidelijkheden, vage of negatieve uitlatingen in staan.

Pas het aan en formuleer het positief en zo specifiek mogelijk:

Mijn doel is om binnen nu en één week ...



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel

M - Is jouw doel meet- en toetsbaar? Hoe weet jij dat jij jouw doel gehaald hebt? Hoe kan ik dat meten? En deze kan dat moeilijk zijn. Dat is het niet als je af wil vallen, want dat kan je heel meetbaar in kilo's of centimeters van omvang weergeven, maar wel als je meer rust wil, omdat je hier kan zeggen: 'dat weet ik gewoon', 'dat voel ik, want dan voel ik me blijer', etc. De vraag blijft ook dan: hoe meet jij dat bij jezelf? Hoe weet jij dat jij jouw doel bereikt hebt en hoe is dat zichtbaar voor mij? En stel jezelf vervolgens de vraag hoe 'meaningful' dit voor je is:

Wat betekent het behalen van dit doel voor mij? In welke mate is het zinvol?

Pas indien nodig je doel aan formuleer het zo concreet dat het meetbaar, toetsbaar is voor zowel jezelf als dat het zichtbaar/hoorbaar/merkbaar is voor je omgeving.

Mijn doel is om binnen nu en één week ...

Werkvel



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel

A - Leg nu alles neer en stel je voor dat jij je doel al gehaald hebt. Doe je ogen dicht en 'droom' als het ware alsof het moment daar is dat jij je doel al gerealiseerd hebt. Hoe is dat? Wat zie je, hoor, voel en weet je als jij dit doel bereikt heb? Is er iets wat jou tegen kan houden? Ben je bereid dit onder ogen te zien en hier iets aan te doen? Heb jij het behalen van het doel helemaal in eigen hand, binnen eigen controle of ben je van anderen afhankelijk?

Formuleer je doel zo klein of groot dat het volledig door jou voor te stellen is dat jij het zelf realiseert en niets jou in de weg staat om jouw doel te behalen!

Mijn doel is om binnen nu en één week ...



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel

R - Natuurlijk moet het realistisch zijn. Dromen is fantastisch en om deze om te buigen naar werkelijkheid moeten we er kleine, realistische stappen van maken. Stappen die ons goed doen, geen negatieve (schadelijke) consequenties voor onszelf opleveren en waarbij we niemand anders schade aandoen. Kortom: Realistisch & ecologisch verantwoord. Hoe kleiner, makkelijker en binnen eigen regie de stap ligt hoe sneller je de stap zet en hoe groter je zelfmotivatie wordt. Het zijn de stappen die je zet die jouw zelfvertrouwen doen groeien. Zorg dat ze zo klein en gemakkelijk zijn, dat je ze zonder weerstand en met minimale moeite kan zetten. Dat is belangrijker dan je zou denken. Kijk maar eens terug naar de doelen die je niet behaald hebt. Welke stappen had jij jezelf opgelegd te moeten zetten? Check je doel: Is het doel realistisch, past het binnen je "omgeving"? Is het behalen van je doel goed voor jou en voor jouw omgeving? Is het verantwoord? Pas indien nodig de beschrijving van je doel aan:

Mijn doel is om binnen nu en één week ...

DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel

DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel

T-Tijdsaanduiding. Hier gaat het zo vaak op mis... Dan hoor ik mensen tijdens mijn trainingen of coaching zeggen: "Ik ga ooit..." En daarop komt ons onbewuste niet in actie en voelen we geen zelfmotivatie. Check of jij aan jouw doel nog een duidelijker tijdspad aan kan brengen. Bijvoorbeeld door de eerste stap te benoemen die je nu kan zetten.



Mijn doel is om binnen nu en één week ...



DAG 5 Gratis weggever: heb Focus en stel heldere doelen

Werkvel

En de eerste stap die ik nu ga zetten is: