

# Zo maak je een concreet en haalbaar doel

## 5 STAPPENPLAN

### STAP 1 CONCREET, SPECIFIEK EN HAALBAAR

Maak je doel zo specifiek mogelijk. 'Ik wil afvallen' is te algemeen en vrijblijvend. Hoeveel wil je afvallen? In hoeveel tijd wil je het bereiken? Hoe ga je het meten? 'Ik wil 5 kilo afvallen in 2 maanden en week mezelf wekelijks' is een beter doel. Het is specifiek en concreet. Als je bijvoorbeeld 1 maand bezig bent en pas 1,5 kilo bent verloren dan weet je dat je een tandje bij moet zetten. Je moet je actieplan (zie stap 4) aanscherpen of jezelf afvragen of je uiteindelijke doel wel realistisch/haalbaar is. Let dus ook op de haalbaarheid van je doel.

### STAP 2 SCHRIJF JE DOEL OP

De fysieke handeling van het opschrijven van je doel maakt het echt en tastbaar. Kies mooi papier of een leuke notebook om je doel in op te schrijven. En houd dit bij de hand. Bijvoorbeeld op je bureau, nachtkastje of in de keuken. Zo word je regelmatig herinnert aan je doel.

*Laat jouw doel je motiveren*

### STAP 3 MAAK JE DOEL POSITIEF

'Ik ga mezelf voeden met gezonde tussendoortjes die energie geven' in plaats van 'Ik mag geen snoep, koek of chocolade meer als tussendoortje'. Het eerste doel is positief en straalt kracht uit. Het tweede is negatief geladen omdat je de nadruk legt op wat je niet meer mag of kan. Dit is niet motiverend of inspirerend. Maak een doel waarmee je je focust op het positieve.

### STAP 4 MAAK EEN ACTIEPLAN

Je hebt een concreet en haalbaar doel genoteerd. Nu is het tijd voor actie. Deze stap wordt vaak overgeslagen. Je bent zo gefocust op het resultaat dat je vergeet alle stappen te plannen die je gaat maken om je doel te behalen. Door kleine stappen op te schrijven en ze vervolgens af te ronden (en fysiek af te vinken), merk je dat je vooruitgang boekt en dichterbij je uiteindelijke doel komt. Dit werkt motiverend! Schrijf dus op welke stappen je per week gaat nemen.

*Extra tip: Stel jezelf de vraag: "Als ik mijn doel met anderen zou delen, wat zou ik dan zeggen om hen ervan te overtuigen dat het doel de moeite waard is?" Gebruik dit als steuntje in de rug als je aan jezelf gaat twijfelen of het vertrouwen verliest of je het doel daadwerkelijk gaat bereiken*

### STAP 5 HOUD JE AAN JE DOEL

Zet herinneringen in je agenda om jezelf op het goede spoor te houden. Bekijk regelmatig of je doel en actieplan nog haalbaar zijn. Je mag best tussentijds je actieplan aanpassen als je merkt dat je te ambitieus bent geweest of als het juist niet genoeg uitdaging biedt. Waak ervoor dat je jouw uiteindelijke doel niet vooruit gaat schuiven, want van uitstel komt afstel.