# Opdracht: Het beste jaar ooit!

Het is belangrijk om niet te blijven focussen op het negatieve. We hebben dat nu inzichtelijk, dat is namelijk wel nodig om door te gaan MAAR we moeten er niet in blijven hangen. Want het gaat er juist om dat we nu doelen willen gaan stellen die we wél gaan behalen.

**Deel 1: Dankbaar voor alle lessen die je hebt geleerd**

Voor welke lessen ben jij dankbaar omdat je weet dat het je weer een inzicht heeft gegeven waar je nu weer iets aan gaat hebben.

*Bijvoorbeeld: Ik ben dankbaar dat ik geleerd heb hoe ik NIET een bedrijf moet opzetten. Ik heb geleerd dat ik eerst helemaal duideiljk moet hebben wat ik precies wil voordat ik concrete acties ga uitvoeren zoals een website maken. Ik ben blij dat ik dit geleerd heb want nu weet ik precies wat mij te doen staat als eerste stap: achterhalen wat ik wél wil.*

Werk / Bedrijf

|  |
| --- |
| Ik ben dankbaar voor: |

**Fysieke & Mentale gezondheid**

|  |
| --- |
| Ik ben dankbaar voor: |

**Relaties**

|  |
| --- |
| Ik ben dankbaar voor: |

Deel 2: Jouw allermooiste dromen

Neem echt even de tijd voor deze opdracht. Ga minimaal 10 minuten voor ieder onderdeel zitten en schrijf alle dromen op die jij hebt op dit gebied in jouw leven. Schrijf dit zo gedetailleerd mogelijk op. En in dit geval, het kan niet gek en groot genoeg! Laat jezelf helemaal gaan en schrijf echt alles op wat in je opkomt. Juist als het totaal onrealistisch lijkt. Want op deze manier krijgen we een kijken in wat jij nu écht zou willen! En schrijf zowel lange als korte termijn dromen op.

*Bijvoorbeeld voor de categorie werk:*

* *Ik wil een eigen bedrijf hebben*
* *Met mijn bedrijf wil ik stabiel €10.000 omzet per maand*
* *Ik wil niet MOETEN werken maar dit altijd zelf bepalen*
* Over 5 jaar wil ik drie bedrijven hebben

Werk / Bedrijf

|  |
| --- |
|  |

**Fysieke & Mentale gezondheid**

|  |
| --- |
|  |

**Relaties**

|  |
| --- |
|  |

Deel 3: Van dromen naar doelen

In deze opdracht gaan we onze dromen omzetten in doelen. De acties bij deze doelen gaan we later uitwerken dus daar hoef je je nu geen zorgen om te maken. Het gaat er nu om dat jij gaat bepalen welke dromen jij wil waarmaken het komende jaar.

Dit ga je doen door al jouw dromen te bekijken uit deel 2. Wat wil jij het allerliefste bereiken? Misschien is dit een droom waarvan je denkt dat het niet realistisch is om binnen een jaar te bereiken, geen probleem. Later in de training gaan we ook tussentijdse doelen bepalen en helemaal uitwerken.

Hoe bepaal je nu waar je écht voor wil gaan?

1. Bekijk de lijst met dromen
2. Van welke dromen krijg je een soort bang gevoel?
3. Van welke dromen word je enthousiast?
4. Welke dromen maken jou bang EN enthousiast?

Kies voor de dromen die er uit komen bij vraag 4. Want:

* Is een droom alleen eng? Dan is het waarschijnlijk iets wat jij niet écht wil maar is het iets waarvan jij denkt dan anderen het van jou ‘verwachten’. Iets wat jij ‘moet’ doen in plaats van echt wil doen.
* Word je er alleen enthousiast van? Dan ligt het in je comfortzone en gaat het je dus niet voldoende uitdagen.

Schrijf in detail op wat jouw doel wordt. Wat wil je precies bereiken?

Werk / Bedrijf

|  |
| --- |
|  |

**Fysieke & Mentale gezondheid**

|  |
| --- |
|  |

**Relaties**

|  |
| --- |
|  |