# Opdracht: Goal Setting

STAP 1: Tevredenheid meten

Geef ieder onderdeel een cijfer tussen de 1 en 10. Hierbij is 1 geheel niet tevreden en verander je het liefst alles. Bij een 10 ben je geheel tevreden en wil je niets veranderen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Gebied in je leven** | **Cijfer** |
| Carrière / Business |  |
| Plezier & Hobby’s |  |
| Fysieke & Mentale gezondheid |  |
| Omgeving |  |
| Romantiek / Partner |  |
| Familie & Vrienden |  |
| Spirituele & Persoonlijke ontwikkeling |  |
| Financiële rijkdom |  |

Welke gebieden in je leven hebben de meeste aandacht en prioriteit nodig? Oftewel welke gebieden hebben het laagste cijfer. Waar ben je op dit moment het minst blij en tevreden mee en wil je echt het allerliefste anders zien? Dit overzicht is voor jezelf, zodat je weet waar je prioriteit zou moeten liggen dit jaar.

STAP 2: Doelen concreet maken

Pak er voor deze stap weer de opdracht ‘jouw favoriete toekomst’ bij. Welke dromen heb jij uitgewerkt in stap 4? En welke wil jij binnen nu en een jaar bereiken?

Je kunt deze opdracht op twee manieren aanpakken:

1. Je bekijkt naar welke gebieden je de laagste cijfers hebt gegeven in fase 1 en gaat daarvoor de doelen uitwerken;
2. Je kijkt in de opdracht ‘jouw favoriete toekomst’ welke dromen jij het allerliefst wil bereiken binnen 1 jaar.

En het zou goed kunnen dat de dromen die jij het allerliefste wil bereiken (en die dus zowel eng zijn als waar je enthousiast van wordt) ook de gebieden zijn waar jij de laagste cijfers voor geeft. Maar hoe dan ook, alles is goed! Je mag ook zelf bepalen hoeveel doelen jij concreet gaat maken. Als er een categorie is waar jij tevreden over bent of waar jij geen heel concreet doel voor hebt mag je deze uiteraard overslaan.

Kies dus waar jij voor gaat en vul in de opdracht jouw dromen in, schrijf ze op als doelen. Wees zo specifiek mogelijk. Schrijf op wanneer je het bereikt wil hebben, en hoe je weet dat je het hebt bereikt.

**CARRIERE / BUSINESS**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**PLEZIER & HOBBY’S**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**FYSIEKE & MENTALE GEZONDHEID**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**OMGEVING**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**ROMANTIEK / PARTNER**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**FAMILIE & VRIENDEN**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**SPIRITUELE & PERSOONLIJKE ONTWIKKELING**

|  |
| --- |
| 1.2. |

**FINANCIËLE RIJKDOM**

|  |
| --- |
| 1.2. |