

# BREINVOER 02

## IN 3 STAPPEN VAN AANLOOP NAAR STARTSCHOT

Het is heel lastig om aan dingen te beginnen. Dit geldt het meest voor de dingen waarvan we het gevoel hebben dat als we ze niet bereiken, we geen idee hebben wat we anders zouden moeten doen met ons leven. Om die reden duurt het soms even om op gang te komen. Zo kun je jarenlang bezig zijn met een aanloop en kan het startschot alsnog ver buiten bereik liggen. Daar heb je vast genoeg van. Hieronder leg ik je in drie stappen uit hoe je eindelijk de sprint in kunt zetten!

### 1. NEEM JE VERANTWOORDELIJKHEID

Hoe meer je het hebt over je doelen — tegen vrienden, familie en kennissen —, hoe minder je ernaartoe werkt ze te bereiken. Het praten erover doet het namelijk voelen alsof je ermee bezig bent en sust de gedachte dat je stilstaat. Wees eerlijk tegen jezelf en ga bij jezelf na hoeveel je de laatste tijd nou daadwerkelijk gedaan hebt om die wereldreis mogelijk te maken, die carrière te *kickstarten* of de schuur eindelijk af te timmeren. Als je dit leest, is de kans groot dat je er niet veel aan gedaan hebt. Dat is helemaal niet erg, zolang je jezelf het volgende belooft: we beginnen vandaag! Zoals Hugh Laurie eens zei:

*“There is almost no such thing as ready. There is only now. And you might as well do it now. Generally speaking, now is as good a time as any.”*

### 2. STEL DEADLINES

Schrijf je doel op en geef jezelf deadlines. Niet alles is te plannen, maar wees zo duidelijk mogelijk tegen jezelf over wanneer je wat af wilt hebben. Verdeel het bereiken van je doel in zoveel mogelijk stappen zodat het behapbaar wordt en geef ook ieder onderdeel een aparte deadline. Zet er meteen bij wat er nodig is voor het bereiken van elke stap: mensen die gebeld moeten worden, diensten die aangevraagd moeten worden en benodigdheden om aan te schaffen. Om je een steuntje in de rug te geven heb ik een werkblad voor je gemaakt.

# BREINVOER 02

## IN 3 STAPPEN VAN AANLOOP NAAR STARTSCHOT

### 3. HOUD JE VOORTGANG BIJ

Het voelt heerlijk om dingen af te kunnen strepen van je lijstje. Zet achter elke voltooide taak een vinkje en vier mijlpalen. Zo blijf je gemotiveerd en kun je je voortgang goed bijhouden. Misschien was je iets te ambitieus in het plannen van je deadlines, maar wellicht is het zo dat je veel meer gedaan krijgt dan je had dacht. Houd dat in je achterhoofd voor je volgende doel of project terwijl je met je welverdiende warme chocolademelk op de bank zit.

### 4. BONUS: DOE HET NIET ALLEEN!

Het is veel leuker om samen met iemand ergens naartoe te werken. Dit kan een partner zijn waarmee je een toekomst op wilt bouwen of een vriend of vriendin die in precies hetzelfde schuitje zit. Praat over je doel met iemand die je verder kan helpen en die je steunt in de dingen die je doet. Bang om aan te kloppen bij een bekende? Er zijn talloze internetplatformen vol mensen die hetzelfde klaar proberen te spelen als jij — al zitten ze soms helemaal aan de andere kant van de wereld. Zoek steun waar je het vinden kunt en pak al het advies dat je te pakken kunt krijgen. Het zal je uiteindelijk alleen maar vooruit helpen.



# Doelen PLANNER

Doel

Motivatie

DEADLINE: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## HOE GA IK DIT BEREIKEN?

