

Doelen stellen

Hulpmiddel om bewust je doel te bepalen op weg naar een gelukkiger leven

Mijn doel is:

Plannen en strategieën (het pad) om mijn doel te bereiken:

1.

2.

3.

Wat zijn de voors en tegens van elk plan of strategie?

1.

2.

3.

Het plan dat ik kies is:

De eerste drie stappen van mijn plan zijn:

1.

2.

3.

Wat kan er gebeuren al ik onderweg mijn plan verander?

Is mijn doel realistisch en haalbaar?

Wat is mijn kans op de schaal van 0 tot 10 dat ik mijn doel behaal? _____

Wat is mijn back-up plan?

Waarom denk ik dat ik mijn doel kan behalen?

Wat zou ik een vriend(in) vertellen als deze meer wilde weten over mijn doel en plan?

Zijn er blokkades die me in de weg staan? Zijn er mensen die niet willen dat ik verander?

Wat kan ik doen om mij voor te bereiden op deze blokkades?

Hoe zeer geloof ik dat ik het kan doen? Weinig – gemiddeld – zeker weten

Hoeveel energie heb ik om mijn doel te behalen? Weinig – gemiddeld – heel veel energie

Hoe zeer geloof ik dat ik mijn doel kan behalen op de schaal van 1 tot en met 10? _____

Ga d'r voor! Onthoud dat als je niet in staat bent om de veranderingen door te voeren die je zo graag wilt, ga dan terug en beoordeel mogelijk nieuwe routes om er toch te komen. Kijk of stappen die je bepaald hebt te groot zijn. Het is zeer goed mogelijk dat je nog veranderingen door moet voeren, zelfs als je denkt dat je het zeker gaat halen. Denk dus niet dat je het niet kan.

Bron: Hope Worksheet van Lopez et al. (2001), p. 147 – 148.