

Bewust een doel bereiken

Wil je een doel bereiken maar weet je niet hoe? Probeer het in stappen uit! Hieronder zie je hoe je dat kunt doen. Zo maak je het jezelf makkelijker!

SMART doel

SMART staat voor: **S**pecifiek, **M**eetbaar, **A**ceptabel, **R**ealistisch en **T**ijdgeboden. Aan de hand hiervan ga jij jouw doel stellen. Op deze manier weet je precies wat je gaat doen om je doel te bereiken, weet je wanneer je je doel hebt bereikt, of het wel haalbaar is en na hoeveel tijd je jouw doel hebt bereikt. Dus hoe groot of klein jij je doel ook maakt: Het is voor jou persoonlijk haalbaar! De bonus is dat je vervolgens stappen kunt zetten om je doel te halen!

Vul hieronder jouw **SMART** doel in.

Zo ga je na of je doel **SMART** is:

Specifiek: Wat wil je precies bereiken?

Meetbaar: Hoe weet je wanneer je jouw doel hebt bereikt?

Acceptabel: Is jouw doel haalbaar en zet je je ervoor in? Heb je de middelen om je doel te bereiken? Zo niet, hoe kun je daarvoor zorgen?

Realistisch: In hoeverre maakt dit doel jou beter?

Tijdgebonden: Na welke termijn heb je dit doel bereikt?

Dit doel is belangrijk, omdat:

Het voordeel van het bereiken van dit doel is voor mij:

Ga ervoor!!

Eventuele hindernissen

Oplossingen

Wie kunnen je helpen?

Stappen om actie te nemen

Welke stappen neem je om jouw doel te bereiken?

| Welke stap? | Datum stap behaald | Behaald!! |
|-------------|--------------------|-----------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

