

Bewust tot actie overgaan

Wil je iets doen, maar vind je het eigenlijk moeilijk om in actie te komen? Lees hier en gebruik de oefeningen om je doelen te bereiken!

Bewust worden

Schrijf of teken waar je tegenaan loopt. Waardoor vind je het moeilijk om in actie te komen?

Ideaal

Stel dat er iemand kwam die de muur kon weghalen, hoe zou jouw ideale situatie er dan nu uit zien?

Ideeën

Welke ideeën kun je bedenken uit die ideale situatie, zodat je dichterbij je doelen kunt komen?

Doelen

Zet je ideeën om in doelen. Bedenk: Wat wil je bereiken? Wat maakt dat je dit kunt bereiken? Wanneer wil je het bereikt hebben?

Actie!

Welke actiepunten kun je bedenken om je doelen te behalen? Schrijf deze op, en ook de handelingen. Met welke handelingen heb je jouw doelen behaald?

d

Uitproberen

Deze stap past niet in een vakje! Je gaat nu doen wat er bij jouw doelen en jouw actiepunten staat. Bedenk je eens hoe dat voor je is. En bedenk je ook: Wie of wat kan je helpen om jouw actiepunten voor elkaar te krijgen?

Evaluëren

Je bent weer terug bij de oefening. Hoe beviel het om jouw actiepunten uit te voeren? Viel het mee of viel het tegen?

Stap 1: Geef per idee een cijfer aan hoe het je beviel. 1 is heel slecht en 10 is geweldig.

Eerste actiepunt:

1 ----- 10

Tweede actiepunt:

1 ----- 10

Derde actiepunt:

1 ----- 10

Stap 2: Waarom heb je deze cijfers gegeven aan de uitvoering jouw actiepunten? Oftewel: Wat betekenen die cijfers eigenlijk?

Terugkijken

Hoe was het voor je om vanaf de eerste stap t/m de laatste stap aan jouw actiepunten te werken?

Welke sterke punten heb je bij jezelf ontdekt?

Welke niet-helpende punten heb je bij jezelf ontdekt?

Hoe pak je het de volgende keer aan als je tot actie overgaat?

Tot slot: Ook als het de eerste keer niet is gelukt, is dat niet erg. Je hebt je in ieder geval voorgenomen om meer actie te nemen. Bedenk je wat je nodig hebt om de volgende keer wel tot actie te komen, en je bent al snel weer een stap verder zodat je je doelen hebt behaald!