



Ontdek de Magie in Jezelf

Tips bij het stellen en bereiken van
doelen samen met de OplosWaaier

Shelley Brandon



Inhoudsopgave

Voorwoord **3**

Doelen? **5**

Let's begin **7**

Wat is je doel? 7

Wat heb je nog nodig om je doel te bereiken? 8

Vooruitziende blik? 9

Wat houdt je nog tegen? 10

Eerste stap? 11

Aanbieding **12**

Wie ben ik? **13**



Beste lezer,

Welkom en wat leuk dat je dit e-boek leest! Een van mijn doelen was het schrijven van een e-boek. Hoe beter kan ik dan starten met tips die je ondersteunen bij het stellen van je doelen. Alle gegeven tips zijn een aanvulling op de vragen van de OplosWaaier¹.

De tips zullen je ondersteunen bij het stellen van je doelen en het behalen ervan. Je hoeft het namelijk niet alleen te doen.

Wat is de OplosWaaier?

De OplosWaaier is een praktische tool dat je de juiste vragen stelt zodat je eerst zelf aan de slag kan. Je ontdekt via verschillende stappen wat je doelen zijn en hoe deze eruit zien op het moment dat je ze haalt. Naast het helder krijgen van je doelen kan je de OplosWaaier ook gebruiken voor andere vragen of problemen dat je opgelost wilt hebben, maar nog niet weet hoe je kunt beginnen.

¹ © Shelley Brandon 2014-2020



Waarom is dit e-boek juist voor jou interessant?

Dit e-boek heb ik geschreven om je te inspireren, om je tips te geven hoe je snel en op een leuke manier doelen kunt stellen. En vooral hoe je het eerst zelf kan doen. Je mag me uiteraard altijd contacten als je vragen hebt, wilt sparren of ondersteuning wenst.

Zie je een tip of oefening die iemand uit jouw omgeving kan helpen, deel dit e-boek vooral. De eerste stap begint bij jou, succes en veel leesplezier!

Ontdek de Magie in Jezelf!

Shelley





Doelen?

'Prioriteiten stellen, afvallen, sporten, op wereldreis, stoppen met roken, gezonder eten, een boek lezen, studeren, op vakantie, een workshop volgen, geen chocolade meer eten, nee zeggen, voor mezelf zorgen, iets organiseren, balans vinden, rust nemen, op tijd naar bed, afspreken met vrienden/vriendinnen, tijd besteden met je partner ...'

Wat bedoel je precies? Hoe lang ga je dat doen? Wanneer ga je starten? Vragen die wel handig zijn om te beantwoorden bij het stellen en bereiken van je doel. Soms zijn er echter zoveel vragen en adviezen dat je door de bomen het bos niet meer ziet.

Meestal weten we in ons hoofd welk doel we willen stellen, maar vaak blijft het daar ook bij. We maken niet snel inzichtelijk wat we willen bereiken en vergeten het ook weer. Waar is de focus dan naar toe? Je wilt toch iets bereiken?

Tip

Wanneer je een doel stelt, maak met jezelf een afspraak. Het werkt als een geheugensteun wanneer je het uitwerkt. Je weet dan immers waar je het voor doet.

Doelen zorgen voor focus, energie en motivatie.



Het stellen van doelen is ook een terugkerend proces. Je doel wordt behaald en je stelt weer een volgende.

Doelen stellen met behulp van de OplosWaaier werkt daarom zo effectief. Je krijgt snel inzichtelijk waar je mee aan de slag kan gaan. De OplosWaaier helpt je om je doel specifiek in kaart te brengen, waardoor je kan besluiten of dat ook ècht het doel is dat je wilt behalen.

Je weet waarvoor je het doet. Het motiveert!

Misschien herken je het wel, goede voornemens, sporten... het gaat aantal weken goed en dan komen mensen minder vaak naar de sportschool of helemaal niet meer. Het doel vervaagt en wordt niet behaald. Wanneer we gemotiveerd zijn om iets te doen, dan is de drempel laag en gaan we ook echt aan de slag, houden het vol. Het stellen van doelen is geen doel op zich. Je hebt een reden.

Tip

Heb je je doel gesteld? Dan mag je het daarna weer loslaten. Richt je op de weg naar het doel, daar ligt jouw groei.



Let's begin

Wat is je doel?

Wellicht heb je al doelen in je hoofd of op een to-do-list staan. Wil je ze allemaal? Het liefst tegelijkertijd? Kies er nu eerst een uit die direct in je opkomt of die van het blaadje afspringt. Je mag natuurlijk ook met de makkelijkste beginnen. Aan jou de keus.

Tip

Formuleer je doel positief. Geef aan wat je wel wilt. Wees daar zo specifiek mogelijk in. Bijvoorbeeld; in plaats van 'ik wil geen slechte conditie meer' omschrijf je 'ik wil 2 keer in de week sporten'. Of in plaats van 'ik wil niet te laat naar bed' omschrijf je 'ik ga elke avond uiterlijk om 22.00 uur naar bed'.

1. Wat is je doel?

Tip:

omschrijf vooraf wat je niet meer wilt en wat je wel wilt

Mijn doel is...





Wat heb je nog nodig om je doel te bereiken?

Er zijn bepaalde vaardigheden, kwaliteiten of eigenschappen nodig om je doel te bereiken. Denk aan handigheid met een bepaald programma, didactische kennis voor het geven van een training of het plannen van je huiswerk. En ook lef om dat ene belletje te plegen of moed om het gesprek te starten.

Tip

Alles wat je nodig hebt, zit al in je. Benoem al je vaardigheden en eigenschappen die je in kan zetten om je doel te behalen. Denk bijvoorbeeld aan situaties die je eerder hebt ervaren en wat je toen had ingezet. Bedenk waar je nog meer kennis vandaan kunt halen. Ken je iemand die je kan helpen? Informatie uit een boek? Internet? Een organisatie? ...





Vooruitziende blik?

Stel je voor dat je Nu je doel hebt bereikt. Wat zie je, wat hoor je, wat denk je en wat voel je? Wanneer je kunt voorstellen hoe het voor je zal zijn, heb je onbewust tegen je zelf gezegd dat je je doel gaat bereiken. De kans van slagen is hierdoor het grootst.

Tip

Omschrijf alles wat je hebt ervaren. En onthoud dat alles goed is; misschien sta je midden in een dierentuin met al je collega's en zie je de prachtigste dieren om je heen. Of je ligt ergens ontspannen op een strand, voel je de zonnestralen op je huid en hoor je de zee op de achtergrond. Of je hebt je nieuwe boek vers van de pers in handen of je neemt je diploma in ontvangst van je studie en hoort het applaus van je medestudenten...

3. Stel je voor dat je NU je doel hebt bereikt. Omschrijf wat er dan met je gebeurt.

Tip:
maak van de uitkomst een foto, tekening, moodboard, liedje of maak ervan wat jij wilt

Ik zie ...

Ik hoor ...

Ik denk ...

Ik voel ...



Wat houdt je nog tegen?

Het kan zijn dat niets je meer tegenhoudt. Super, je kan aan de slag!

Tip

Mocht er iets zijn dat je nu nog wel tegenhoudt, ga dan terug naar het begin en formuleer je positief gestelde doel nog specifiek. Check ook voor jezelf of het jouw doel is dat je wilt bereiken of dat van iemand anders.





Eerste stap?

Elke stap is er een! Hoe klein of groot ook. Een doel kan daarom bestaan uit meerdere (sub)doelen. Wil je iets grootst bereiken? Welke stappen dien je dan eerst te zetten voordat je aan de slag kan met de eindsprint? Het heet niet voor niets een stappenplan.

Tip

Omschrijf wanneer je start en welke eerste stap je zet. Maak hierbij een afspraak met jezelf (en hang deze bijvoorbeeld ergens op waar je vaak komt):

Ik start op:

Mijn eerste stap is:





Aanbieding

Wil je de OplosWaaier zo snel mogelijk in huis, je tas, op je werkplek, in je praktijk, op school of waar dan ook? Bestel dan jouw exemplaar met korting via de website www.liefsoppapier.nl en gebruik de kortingscode LIEFSVANMIJ.



Verdieping

Wil je een verdieplingslag maken? Dat kan! In de **Oplos sessie** (2,5 uur) ga ik samen met jou aan de slag om je doelen verder in kaart te brengen, een stappenplan te maken en meer.

[Contact](#) me gerust voor meer informatie en de mogelijkheden.





Wie ben ik?

Mijn naam is Shelley Brandon en als licensed NLP Coach™ & Hypnotic Practitioner en bemiddelaar zorg ik voor bewustwording; hoe je zelf de verantwoordelijkheid kan nemen voor de gewenste verandering. Samen met jou maak ik het Wat, Waarom en vooral Hoe je doet wat je doet inzichtelijk'.



© 2015 - 2020, Shelley Brandon, coaching - begeleiding

Ontdek de Magie in Jezelf e-boek is uitgegeven in eigen beheer

Alle rechten voorbehouden.

Wil je kopiëren, in welke vorm dan ook, contact de auteur dan eerst voor toestemming. Wil je dit e-boek delen met anderen, via de social media of vermelden op je website? Leuk en mag, mits dit in de oorspronkelijke vorm gedaan wordt met de bronvermelding en vermelding van: www.shelleybrandon.nl. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor enig misbruik of verkeerd gebruik van de tips, technieken en interpretatie van de tekst. Dit e-boek is voor eigen gebruik, door jou als verantwoordelijk persoon.