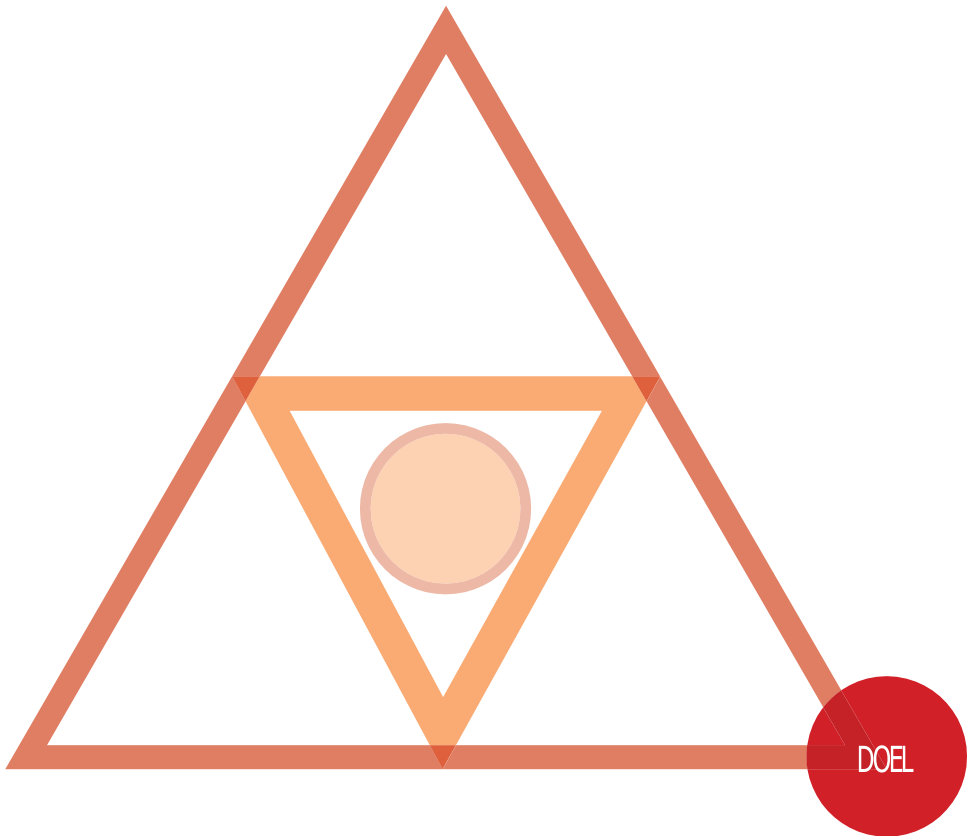


# ATTITUDE OF LIFE



# DOEL

*“Whether you think you can or you think you can't, you're right.”*

Henry Ford

*Als je niet gelooft in je droom, zal hij sowieso niet uitkomen, alleen al omdat je er geen energie in steekt. Als je er voor de volle 100% voor gaat zul je zien dat je een weg vindt om je droom werkelijkheid te maken. Wat hierbij helpt is je droom om te zetten in een doel; je gedachte om te zetten van 'Had ik maar...' naar 'Over 5 jaar heb ik...'*

*In stap twee van de Attitude of Life-methode ga je je droom omzetten in je doel. Je denkt na over wat nou eigenlijk je drijfveren zijn, hoe je je droom voor je ziet en wat een realistisch tijdbeeld is om het te bereiken.*

## DOELEN STELLEN - THE S.M.A.R.T. WAY

Een droom omzetten in een doel lijkt makkelijker gezegd dan gedaan. We zijn snel geneigd te denken dat onze droom, ons doel, onbereikbaar is. We denken dat we er nooit het geld voor zullen hebben, dat we het nooit vol kunnen houden of dat het nu niet de juiste tijd is. Daarom durven we van onze droom niet zomaar ons doel te maken. We zijn bang het niet in één keer goed te doen, een verkeerde keuze te maken of te falen. Bovendien kan het het gevoel geven dat er ontzettend veel werk op ons af komt en daar zien we tegenop. Maar ook een foute inschatting is een stap vooruit en die berg werk kan gemakkelijk in overzichtelijke kleinere taken opgedeeld worden.

Ook jouw droom ligt echt binnen handbereik. Om te beginnen helpt het om je doel zo concreet mogelijk te omschrijven. Benoem alle kleine details. Je zal zien dat je droom steeds meer tot leven komt. Daarover straks meer. Eerst is het namelijk ook erg nuttig jezelf eens even goed onder de loep te nemen. Waarom is dít eigenlijk je droom? Wat voel je als je erover fantaseert? Hoe zou je je voelen als het werkelijkheid was? Stel jezelf de volgende vragen:

- “Wat gebeurt er als je het bereikt?”
- “Wat gebeurt er niet als je het bereikt?”
- “Wat gebeurt er als je het niet bereikt?”
- “Wat gebeurt er niet als je het niet bereikt?”

Dit geeft je inzicht over jezelf, over je drijfveren, over wat je belangrijk vindt en hoe belangrijk deze droom voor je is. Met je gedetailleerde omschrijving en de beantwoording van bovenstaande vragen is je droom ineens veel concreter. Het is nu veel makkelijker om het niet meer als droom, maar als doel te zien. Het geeft je energie en motivatie om ook echt actie te ondernemen. Weet je alleen nog steeds niet goed waar je moet beginnen?

*“One of the most essential things you need to do for yourself is to choose a goal that is important to you.”*

Les Brown – Amerikaans motivational speaker

## DOELEN S.M.A.R.T. MAKEN

Een doel moet duidelijk zijn. Je moet weten hoe de weg er naartoe er uitziet, zodat je altijd weet wat je volgende stap is. Een manier die daarvoor in het bedrijfsleven veel wordt gebruikt is het maken van S.M.A.R.T.-doelstellingen. Als een doel S.M.A.R.T. is geformuleerd, is het richtinggevend: het stuurt je in de richting van je doel. Bovendien maakt het duidelijk welk resultaat wanneer bereikt moet zijn. Door een doelstelling S.M.A.R.T. te formuleren is de kans groter dat er in de praktijk iets van terecht komt.

S.M.A.R.T. staat voor:

**S**pecifiek

**M**etbaar

**A**ceptabel

**R**ealistisch

**T**ijdgebonden

Specifiek

Als je je droom zo gedetailleerd mogelijk opschrijft, zet je al de eerste stap in het specificeren van je doel, je droom. Stel nou dat het je droom is om het roer om te gooien: je wil minder werken en meer leven. Je omschrijving kan er dan als volgt uitzien: ik kan elke dag zelf bepalen

wat ik ga doen en hoef me niet meer druk te maken over deadlines. Ik lees 's ochtends eerst uitgebreid de krant, maak een wandeling met de hond en 's middags kan ik doen wat ik wil. Ik kan gaan fietsen, met vrienden afspreken of een leuke cursus gaan volgen.

Hier kan iedereen wel een beeld bij bedenken. Bij specifiek maken ga je nog iets verder:

*“Ik heb over 5 jaar een spaarpotje opgebouwd, waardoor ik mijn contract kan terugzetten naar twee dagen werken per week. Ik voel de rust in mijn lijf en in mijn dagelijks leven, omdat ik meer tijd heb voor dingen die ik leuk vind en die ik altijd al heb willen leren. Ik start de dag met rustig ontbijten met de krant, als het mooi weer is doe ik dat lekker in de tuin. Ik ben enthousiast, want vanmiddag start ik eindelijk met een cursus houtbewerken waar ik al jaren naar uitkijk. Ik ben blij en trots dat ik dit voor elkaar heb gekregen en dat ik me nu niet meer druk hoef te maken om werk dat op me wacht. Ik kan genieten van elke dag.”*

Je omschrijft niet alleen de gebeurtenis, maar ook de details: Wat voel je? Wat ga je doen met de vrije tijd die je nu hebt? Maar denk ook na over het weer van die eerste vrije dag, de kleren die je aanhebt. Wat drink je, wat ruik je, waar kijk je naar?

## Meetbaar

Het meetbaar maken van je doel heeft te maken met het overzicht houden over het proces, op de weg naar je doel. Weten welke acties ondernomen moeten worden en waar je op elk moment van het proces staat.

In het geval van het voorbeeld zul je bijvoorbeeld een plan moeten maken hoe je je financieel in je onderhoud gaat voorzien als er op een gegeven

moment minder inkomsten zijn. Als je uitrekent hoeveel er nodig is om een buffer te hebben, kun je een schema maken waarin je zet wat je per maand opzij moet zetten om over één jaar, over twee jaar, over drie jaar, enzovoorts voldoende gespaard hebt. Dit schema laat je zien wat voor jou realistisch is. Vervolgens kun je de praktische aspecten ook in een schema gaan zetten. Denk bijvoorbeeld na over hoe en wanneer je je baas gaat inlichten over je plannen, bespreek wat de mogelijkheden zijn om minder te werken en over eventuele opvolging.

Je kunt de verschillende aspecten nu globaal in een tijdlijn zetten. Daarmee heb je een duidelijk overzicht van wat er moet gebeuren en je hebt altijd iets om op terug te vallen. Je ziet op je weg naar je doel altijd waar je staat en wat je in de komende tijd kunt verwachten. Met de volgende stappen verfijn je de tijdlijn door hem aan je situatie aan te passen.

Veranderen er dingen in je leven die invloed hebben op je planning? Pas je schema gewoon aan de nieuwe situatie aan en je weet altijd hoe je ervoor staat.

## Acceptabel

Hoe groot is de invloed van het bereiken van je doel op je eigen leven, maar ook op dat van anderen? Wat is acceptabel? Als er geld opzij gezet moet worden, hoe acceptabel vindt jouw gezin het dan bijvoorbeeld dat er minder financiële ruimte is voor andere dingen? En hoe acceptabel vind je dat zelf? Tot hoe ver wil je gaan? Hoeveel geld vind jij acceptabel om per maand opzij te zetten om je benodigde buffer te kunnen halen? Dit geeft je vervolgens ook een idee van de tijd die nodig is om genoeg geld te sparen. Gebruik het schema uit de vorige stap om te bepalen wat zowel realistisch als acceptabel is. Je kunt vervolgens je tijdlijn ‘finetunen’.

## Realistisch

Het realistisch maken, hangt erg samen met wat acceptabel is. Het opzij zetten van een bepaald bedrag, bijvoorbeeld €100,- p.m. kun je acceptabel vinden, maar is het ook realistisch? Kun je werkelijk zoveel missen per maand? Je moet tenslotte ook rekening houden met onvoorziene uitgaven en het moet ook wel leuk blijven. Je moet ook wel eens een dagje uit kunnen of nieuwe schoenen kopen. En je wil voorkomen dat je af en toe in je spaarpotje moet grijpen omdat je het geld dringend ergens anders voor nodig hebt. Denk dus goed na over wat je daadwerkelijk kán missen per maand. Pas zo nodig je tijdlijn weer wat aan.

## Tijdgebonden

Wanneer is je doel bereikt? Nu je weet welk bedrag je acceptabel en realistisch vindt, kun je alles invullen op je tijdlijn. Je weet wanneer je droom uitkomt! Je hebt de weg richting je doel aangelegd, je hoeft hem alleen nog maar te volgen. Je weet steeds welke stap de volgende is.

## DOELEN STELLEN – DE LOGISCHE NIVEAUS

Oké je droom staat op papier, is helemaal S.M.A.R.T. en het enige wat je nu nog hoeft te doen is de eerste stap zetten. Maar toch vind je het lastig te beginnen. Is dit wel voor jou weggelegd? Ben je wel goed genoeg? Heb je wel alle informatie? Is dit wel het juiste moment?

We kennen allemaal wel de voorbeelden van lichamelijk beperkte mensen die op topniveau sporten of mensen die zonder middelbare schooldiploma een goedlopend bedrijf runnen. Zij hebben een doel voor ogen gehad en daar keihard naartoe gewerkt. Ze waren vastbesloten om hun doel te bereiken, ondanks al hun beperkingen. En die vastbeslotenheid maakte dat ze gewoon stappen zijn gaan zetten. Waren het meteen de goede? Waarschijnlijk niet altijd. Vonden ze meteen de juiste weg? Waarschijnlijk niet. Want je weet niet altijd meteen welk pad het juiste is. Daar kom je alleen achter door het een stukje te bewandelen. Ze maakten zich daar ook niet zo druk om. Blijkt het niet goed te zijn? Mooi. Dan weet je nu dat dit niet de manier is geweest. Op naar het volgende pad. Maar de boodschap is duidelijk: doe je niks, dan gebeurt er ook niks. Zet je geen stappen, dan kom je ook niet vooruit. Maar waarom heb jij je eerste stap nog niet gezet? Waarschijnlijk omdat je vastzit in één van je logische niveaus.

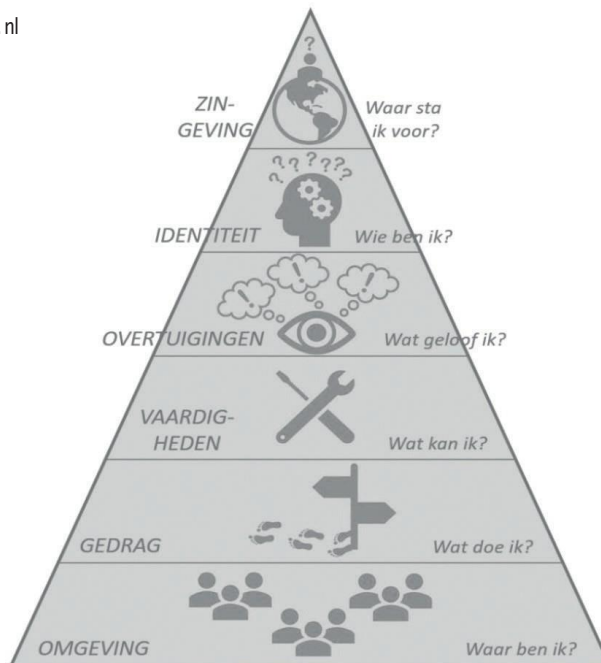
De logische niveaus komen uit het model van Bateson en zijn onderdeel van NLP. De theorie gaat ervan uit dat we veranderen en ontwikkelen door middel van leren en denken. Onze manier van denken heeft namelijk invloed op hoe we leren en hoe we leren bepaalt hoe we ons ontwikkelen en veranderen.

Het model bestaat uit zes niveaus waarin we denken, leren, ontwikkelen en veranderen. Het ene niveau staat hoger dan het andere. Hoe hoger het niveau, des te groter de invloed van een verandering zal zijn. Veranderingen op een hoog niveau leiden daarom altijd tot veranderingen



op lagere niveaus. Maar veranderingen op een lager niveau leiden niet altijd tot veranderingen op een hoger niveau. Dit komt omdat verandering op één van de niveaus vraagt om stabiliteit op de hogere niveaus.

Bron: [www.humance.nl](http://www.humance.nl)



*Gedrag en omgeving* zijn voor jou en de mensen om je heen helemaal zichtbaar. *Vaardigheden* zijn maar deels zichtbaar. De overige niveaus zijn voor niemand zichtbaar. Ook niet altijd voor jezelf. Het is dan ook best moeilijk te achterhalen wat er speelt op deze niveaus. De *overtuigingen* die we hebben zijn namelijk vaak grotendeels onbewust en dus is het belangrijk dat er eerst bewustwording ontstaat.

Wanneer je met je doel voor ogen, stap voor stap (van onder naar boven) deze niveaus afgaat, kom je te weten of het op alle niveaus goed zit. Klopt er ergens iets niet, zoek dan het niveau waar het misloopt. De oplossing ligt namelijk vaak op een ander niveau dan het niveau waar je het probleem ontdekt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je ontdekt dat je een bepaalde *vaardigheid* moet aanleren, maar dat de oplossing

op het niveau van *identiteit* ligt omdat je daar een overtuiging hebt die maakt dat je denkt dat je die vaardigheid zal aanleren. Als je al je hele leven de hardnekkige gedachte hebt dat je niet kan sparen, is het je identiteit die jou hier dwarszit. Het heeft dan weinig nut om tips over sparen (vaardigheid) te leren als je nog steeds denkt dat je het niet kan. Er moet op het niveau van identiteit verandering plaatsvinden waardoor, jij jezelf gaat zien als iemand die heel goed is in sparen.

### Uitleg van de logische niveaus

Bij het laagste niveau *omgeving* gaat het om alles buiten jezelf. Het is de context waarin je je op dat moment bevindt en de mogelijkheden, beperkingen, regels en voorschriften die daarbij horen. Het is wat we waarnemen en waar we op reageren. Het zijn de andere mensen met wie we in aanraking komen. Het zijn onder andere het gezin, vriendenkring, wijk/dorp waar je woont. Je stelt jezelf vragen als:

Hoe ziet het eruit? Wat zie je, hoor je, voel je?  
Waar reageer je op? Wanneer en met wie?  
Waar, wanneer gebeurt iets? Waar speelt het zich af?  
Over welke middelen beschik je? Welke infrastructuur?

Het niveau *gedrag* is wat een ander van jou kan waarnemen: je houding, gebaren, doen en laten, intonatie, enz. Dit kan bewust gestuurd worden maar onbewust spelen hier de hogere niveaus mee. In een nieuwe omgeving leren we nieuwe manieren van gedrag aan en daarmee breiden we dus onze capaciteiten uit. Je stelt jezelf hier de volgende vragen:

Wat doe je verbaal en non-verbaal? Wat is je observeerbare gedrag?  
Hoe benader je de situatie, en anderen?

Het niveau *vaardigheden* draait om je capaciteiten, kwaliteiten, talenten, inzichten, denkstrategieën, hulpbronnen (resources) en tactieken. Dit niveau is de spil van de logische niveaus. Door het aanleren van nieuwe vaardigheden kunnen veranderingen in positieve zin tot stand komen. De bereidheid om iets nieuws te leren moet wel ondersteund worden door een overtuiging (één logisch niveau hoger) dat het de moeite waard is om dat te doen. De vragen die je jezelf hier stelt zijn:

Hoe?

Hoe doe je wat je doet? Hoe pak je het aan?

Wat kan je allemaal? Op welke interne (jezelf, wat kan of weet je al) en externe (je omgeving) hulpbronnen kan je rekenen?

Welke competenties moet je nog leren?

*Overtuigingen* zijn oordelen over jezelf, anderen en de wereld om je heen, die voor jou waar zijn. Het zijn geen feiten maar generalisaties, criteria, normen, waarden en verwachtingen. Het zijn allerlei ideeën waarvan je vindt dat ze de waarheid zijn. Daarmee zijn ze de basis van je dagelijks handelen. Dit is het niveau waar motivatie ontstaat. Overtuigingen en waarden kunnen je aanmoedigen bepaalde dingen te doen, maar je ook beperken. Stel jezelf nu de volgende vragen:

Wat stuurt jou en waarom? Wat wil je zeker vermijden?

Wat geloof je over jezelf, de anderen en de wereld?

Wat vind je belangrijk? Waar gaat het je om? Wat wil je bereiken?

Wat gaat boven alles?

Op het *identiteitsniveau* ga je na wat voor mens je bent. Dat is iets anders dan je gedrag dat je aanpast aan de omgeving waarin je bent. Dit gaat over wie je bent. Hierbij horen de volgende vragen:

Wat is mijn karakter? Wat vind ik belangrijk in mezelf en bij anderen?

Hoe kom ik over op anderen en past dat bij me? Wat wil ik anderen meegeven?

Op het hoogste niveau, *zingeving*, gaat het om de principes, waarden en normen die voor jou van wezenlijk belang zijn. Ze laten zich vaak moeilijk omschrijven en wat ze precies inhouden bepaal je zelf. Je stelt jezelf daarvoor de volgende vragen: Wat is je levensopdracht? Wat is voor jou het grotere geheel waar je deel van uitmaakt. Wat maakt jouw leven zinvol voor jou?

De antwoorden op deze vragen vormen het fundament van je bestaan. Deze oefening kan confronterend zijn en kan je van je stuk brengen. Dat mag. Je komt dingen over jezelf te weten die je niet wist of waarvan je nooit het idee had dat ze je tegenhielden. Het zijn inzichten die je even moet verwerken, maar die je alleen maar verder kunnen brengen. Je mag er best even van ondersteboven zijn, maar gebruik de kennis vervolgens wel in je voordeel. Deze stap vooruit was nodig voor de volgende stap: waar moet aan gewerkt worden? Moet je misschien even een tussenstop maken om dit op te lossen? Geen probleem, maar doe het wel.

## F.O.C.U.S.

Je hebt een basis gelegd. Je buffer gaat er komen. Maar daarvoor is het van belang dat je je plan blijft volgen. Je zal merken dat na enige tijd je enthousiasme wat afneemt en je je sneller laat afleiden of zelfs verleiden om de touwtjes wat te laten vieren. Als je dat merkt denk dan aan: F.O.C.U.S., Follow One Course Until Successful. Het betekent eigenlijk twee dingen. Ten eerste: doe één ding tegelijk, richt je op één doel tegelijk. Wanneer je je aandacht moet gaan verdelen over meerdere doelen tegelijkertijd duurt het langer voor je de doelen bereikt hebt omdat je steeds moet switchen en niet overal met je volle aandacht bij kan zijn. Ten tweede: blijf bij je plan. Volg één pad naar je doel. Het kan soms nodig zijn om een kleine aanpassing te doen en een beetje bij te sturen, maar laat je twijfel niet de overhand nemen.

Dan ga je namelijk als het ware weer aan het begin staan en opnieuw kijken naar de situatie en ben je weer terug bij af. Verander alleen van plan als het echt op deze manier niet werkt en niet als je aan je plan twijfelt.

Richt je focus dus op je hoofddoel en haal je focus er pas vanaf als het succesvol is afgerond.

*“Richt je alleen op het proces dan komt succes  
vanzelf”*

Jasper van der Veen

## AAN DE SLAG

In deze module leerde je al dat je droom realistischer wordt als je hem verandert in een doel. Een droom heeft namelijk iets vrijblijvends, terwijl een doel iets is waar je daadwerkelijk naartoe werkt. Een verre wens komt binnen handbereik als hij concreet beschreven wordt en als de weg ernaartoe duidelijk uitgestippeld is. Door een droom als doel te zien en S.M.A.R.T. te omschrijven heb je ineens veel beter voor ogen wat je droom nou eigenlijk is, wat je ervoor over hebt en wat je al in huis hebt om er te komen.

Vervolgens leer je jezelf kennen doordat je je logische niveaus uitdiept. Zo weet je waar je knelpunten zitten en wat nou steeds de struikelblokken zijn op het pad naar je doel.

Als dan je doel op papier staat, als je je kwaliteiten en valkuilen kent en je doel steeds dichterbinnen handbereik ligt, is het belangrijk dat je gaat te FOCUSsen: Follow One Course Until Successful.

De opdracht die bij deze stap hoort is om je droom om te zetten naar een doel en een tijdlijn te maken, zoals in het hoofdstuk volgens de S.M.A.R.T. manier staat beschreven. De tijdlijn die daaruit volgt, ga je later nog gebruiken.







