

Doelen Bereiken

Van wens naar doel en van doel naar realiteit in 6 stappen

Inleiding:

- Doelen Bereiken –
Van Wens Naar Doel En Van Doel Naar Realiteit In 6 Stappen.

In dit programma zal ik je verschillende denkstrategieën aanleren om je doelen te bereiken. Dit gaat er natuurlijk van uit dat je weet wat je wilt bereiken.

De 6 stappen zijn:

STAP 1: Weten Wat Je Wilt

STAP 2: Motivatie Opwekken

STAP 3: Versterkende Overtuigingen Ontwikkelen

STAP 4: Tijdsgebonden

STAP 5: Dagelijkse Actie

STAP 6: Affirmatie En Visualisatie

Stap 1: Weten wat je wilt.

Sommige mensen leven hun leven gewoon zoals het komt en nemen de dingen zoals ze zich aan hen presenteren. Wij mensen zijn echter in het bezit van een enorm krachtig iets: de creatieve geest. Als je die niet gebruikt doe je jezelf ontzettend te kort.

In de New Age uitloop krijg je duizenden mensen die geen doelen stellen, ze willen gewoon "zijn". In plaats van natuurlijk dynamisch willen zij een tegennatuurlijke balans. Dit is een gevolg van een aantal Oosterse principes die zijn overgenomen en onderweg al dan niet bewust, een verkeerde of onvolledige invulling hebben gekregen.

Voor hen is dit programma niet bedoeld. Dit programma is voor jou, degene die echt iets actief wilt bereiken. Een doel hebben geeft je richting, laat je toe je focus op iets te richten en daar de nodige energie voor op te brengen.

Exact omschrijven wat je wilt.

Wat wil je? Als je bijvoorbeeld overvloed wilt... wat is overvloed dan voor jou, wat betekent dat precies?

Op welk vlak wil je overvloed? Financieel? Sociaal? Wanneer is er overvloed? Er is overvloed aan iets als er meer van binnenkomt dan er buiten gaat. Hoeveel er precies moet binnenstromen om de uitstroom te overtreffen hangt dus van het individu af.

Wil je een pracht vrouw in je leven... wat betekent dat voor jou? Hoe zou je die omschrijven? Is het uiterlijk belangrijk voor je? Hoe ziet ze er uit? Welke karaktertrekken heeft ze?

Een precies beeld van wat je wilt laat je toe om te herkennen wanneer zich iets aan je presenteert dat kan bijdragen tot het bereiken van je doel. Focus is de sleutel.

Vele kleintjes maken één groot.

Als je een groot doel in gedachten hebt, des te beter, maar dan zul je het eerst in stukjes moeten opdelen.

Lao Tzu zei al: "Elke reis begint met een enkele stap." Een ander spreekwoord luid: "Hoe eet je een olifant op? Met een klein hapje per keer."

Of nog "Rome werd niet op een dag gebouwd."

Dit om aan te geven dat als het doel ver verwijderd is van je huidige toestand, er een aanzienlijk verschil is, je misschien overweldigd wordt door alles wat je nog zult moeten doen op de weg naar je doel.

Om die reden is het beter eerst een kleine stap te zetten op weg naar je doel, dus iets bereiken dat nog niet zo ver buiten je huidige toestand is.

Daardoor voelt het ook realistischer voor je aan en is het makkelijker om jezelf tot motivatie te brengen.

Indien je bijvoorbeeld miljonair wilt zijn, wel misschien is het verschil tussen je huidige financiële toestand en miljonair zijn, te groot. Dan deel je het miljoen door twee. Misschien is 500.000 euro bereiken al iets dat je beter kunt voorstellen. Nog niet? Wel dan maak je de stap nog kleiner naar weer de helft: 250.000 euro. En zo verder tot je bij een niveau bent waarop je makkelijke kunt voorstellen of dat het realistisch aanvoelt dat je dit zou bereiken. Eenmaal dat je die stap hebt bereikt zet je de volgende. Je past dus het doel aan de gewijzigde situatie aan, tot je uiteindelijke grote doel hebt bereikt.

Zo ga je bijvoorbeeld van 125.000 euro naar 200.000.

Wil je meer klanten? Hoeveel precies? Je wilt er 100 maar hebt er nu 2? Waarschijnlijk dat het realistischer en haalbaarder aanvoelt om van 2 naar 10 te gaan en dan van 10 naar 20 en zo verder. Je maakt de drempel, de psychologische weerstand dus zo lager. Zo ben je makkelijker te motiveren. Zet je drempel dus niet te laag, anders is er immers geen motivatie.

Stap 2: Motivatie opwekken.

Goed, nu je weet wat je precies wilt bereiken heb je de eerste fase op weg naar je doel al bereikt. De volgende stap is een verbintenis aangaan: jezelf er toe verbinden dat je dit echt zult bereiken en zult doen wat nodig is. Zolang dat er niet is kan er twijfel in je handelen opduiken. Nu komt het neer op jezelf te motiveren om je eerste stap ook daadwerkelijk te zetten. Veel mensen hebben een verkeerd beeld van motivatie, vooral in de bedrijfswereld, waar men denkt dat een opgewonden, enthousiaste spreker of coach motivatie opwekt. In de meeste gevallen is dat een tijdelijke emotionele piek, zonder dat er echte mechanismen worden aangeleerd die de persoon in staat stellen zelf motivatie op te wekken. Zonder motivatie is het niet erg waarschijnlijk dat je een stap zult zetten op het pad naar je doel. Die stap niet zetten, garandeert dat je zult falen los van welke vaardigheden of kwaliteiten je ook hebt.

We hebben in de vorige stap de psychologische drempel al iets verlaagd. Laten we nu nagaan hoe we ons zelf tot actie kunnen aanzetten.

A) Som 3 redenen op waarom je dit doel moet bereiken. Want win je, welke baten zijn er bij het bereiken van het doel.

B) Som 3 dingen op die je zult verliezen als je dit doel NIET bereikt.

C) Som eventuele nadelen op die verbonden zijn aan het bereiken van je doel.

D) Som 3 overtuigingen op die je hebben tegengehouden om je doel te bereiken. Wat hield je tegen?

Welke overtuigingen kun je daar tegenover zetten die bijdragen aan het bereiken van je doel?

En hoe zorg je dat die nieuwe overtuigingen voor jou waarheid worden? Maak daarvoor een lijstje van rolmodellen die je hebt die jouw doel bereikt hebben of die een uiting zijn van de overtuiging die je nodig hebt om je doel te bereiken. Of maak een lijstje van ervaringen in je directe omgeving die een bevestiging inhouden van jou bekrachtigende overtuiging.

Stap 3: Versterkende Overtuigingen Ontwikkelen:

Op weg naar het bereiken van je doel zul je waarschijnlijk ook obstakels tegenkomen. Obstakels zijn geen problemen, obstakels zijn situaties die zich voordoen waaruit je lessen kunt leren die je nodig hebt om uiteindelijk je doel te bereiken. Als obstakels elkaar echter steeds sneller opvolgen en steeds moeilijker te overwinnen zijn, kan dit betekenen dat het dit doel op dit moment niet het beste voor jou is in je verdere levensloop.

Telkens als je een obstakel tegenkomt ga je door het volgende proces:

A) Schrijf de feiten op.

B) Ga na welke interpretatie je aan het obstakel geeft. Waarom omschrijf je het als obstakel? Dit komt voort uit je oude beperkende overtuiging. Je overtuiging bepaalt immers hoe je het voorval interpreteert.

C) Ga na hoe je dit obstakel op een positieve manier kunt interpreteren met je nieuwe bekrachtigende overtuiging. Welke lessen kun je er uit leren die je dichterbij het bereiken van je doel brengen?

Dit proces traint je geest om automatisch versterkende overtuigingen te activeren en feiten te gaan zoeken, of die feiten dusdanig te interpreteren dat ze op een gunstige manier bijdragen aan het bereiken van je doel.

Stap 4: Tijdsgebonden:

Bepaal wanneer je dit subdoel bereikt wilt hebben. Gebruik een zo specifiek mogelijke datum. Misschien wil je ook al een datum bepalen voor je groter doel, maar het kan zijn dat dit nog te ver weg ligt.

Stap 5: Dagelijkse actie:

Identificeer welke handeling de allerbelangrijkste is voor het bereiken van je subdoel en die je dagelijks moet stellen.

Stap 6: Affirmatie en visualisatie

.

Schrijf een affirmatie die in de tegenwoordige tijd aangeeft dat je je doel bereikt hebt.
Bijvoorbeeld: "Op 1 april 2007 heb ik mijn verkopen verdubbelt naar 30 eenheden per dag."

Deze affirmatie schrijf je dagelijks 10 keer op.

Maak een kaartje dat je op een plaats zet waar je het steeds ziet, of waar je het steeds bij hebt. Bijvoorbeeld op je bureau of op in je portefeuille.

Op dat kaartje schrijf je "Op [DATUM] ben ik zo blij dat ik mijn doel [...] heb bereikt."

Strek je armen uit en houdt je handen recht voor je iets boven je horizon. Visualiseer je een bol waarin je jezelf ziet in een situatie waarin je jouw doel hebt bereikt.

Kijk even in dat beeld. Maak het zo levendig mogelijk, en laat er als je dat kunt energie vanuit je handpalmen instromen. Breng het naar je plexus, de zonnevlecht in het midden van je borstkas. Adem in en trek dit beeld in je lichaam. Voel hoe het wordt opgenomen door je lichaam. Verwacht dat er nu dingen zullen gebeuren die je toelaten je doel verwezenlijken.

Als je de UltraDynamicMind training hebt gedaan gebruik je natuurlijk de methoden die je daar leerde in dit verband. En werk je van op het niveau van het onderbewuste. Je zult dan immers je doel sneller realiseren omdat je direct vanuit het onderbewuste werkt, beperkende overtuigingen doorbreekt en ook in verbinding staat met anderen. De hier beschreven versie is een iets tragere, indirecte methode, maar uiteraard wel effectief.

Het werkboek vind je op de volgende bladzijden.

Voor Een Hoger Menselijk Potentieel

Koenraad Rau

www.Zensatie.com

6 STAPPEN OM JE DOELEN TE BEREIKEN

STAP1: Weten Wat je Wilt: Wat is het PRECIES dat ik echt wil en wat is de eerste stap, het eerste doel dat ik op deze weg moet bereiken?

STAP 2 : Motivatie Opwekken:

3 Redenen Waarom Ik Dit Doel Moet Bereiken	3 Dingen Die Ik Verlies Als IK Dit Doel Niet Bereik
Eventuele Nadelen Die Ik Zou Kunnen Ondervinden Als Gevolg Van Het Bereiken Van Dit Doel:	
3 Overtuigingen Die Mij Tegenhielden Dit Doel te Bereiken:	3 Overtuigingen Waardoor Ik Deze Kan Vervangen Of Waarmee IK Deze Kan Aanvullen Om Mijn Doel Te Bereiken

Welke rolmodellen heb ik die mijn doel al hebben bereikt of welke ervaringen heb ik gehad die mij ervan overtuigen dat het mogelijk is om mijn doel te bereiken:

STAP 3: Versterkende Overtuigingen Ontwikkelen:

Obstakel dat ik ben tegengekomen:

Waarom ervaar ik dit als een obstakel?

Hoe kan ik dit obstakel positief interpreteren?

STAP 4 Tijdsgebonden:

Ik ben zo blij dat ik op..... dit doel heb bereikt:

STAP 5: Dagelijkse actie:

Mijn eerste actie die ik vanaf nu elke dag onderneem om mijn doel te bereiken:

De volgende stap(pen) die ik daarna onderneem:

STAP 6:

Mijn persoonlijke mantra voor succes: