

De juiste doelen stellen



Veel mensen zien het begin van een nieuw jaar als hét moment om doelen te maken. Meer bewegen. Minder stress. Gezonder leven. Maar eigenlijk heb je geen vaste startdatum nodig. Elk moment waarop je even stilstaat en voelt “*ik wil het anders*” is al een goed moment.

Wat vooral telt, is **hoe** je een doel formuleert. Niet elk goed klinkend voornemen helpt je vooruit. Soms zorgt het juist voor extra druk.

Kies doelen die bij jou passen

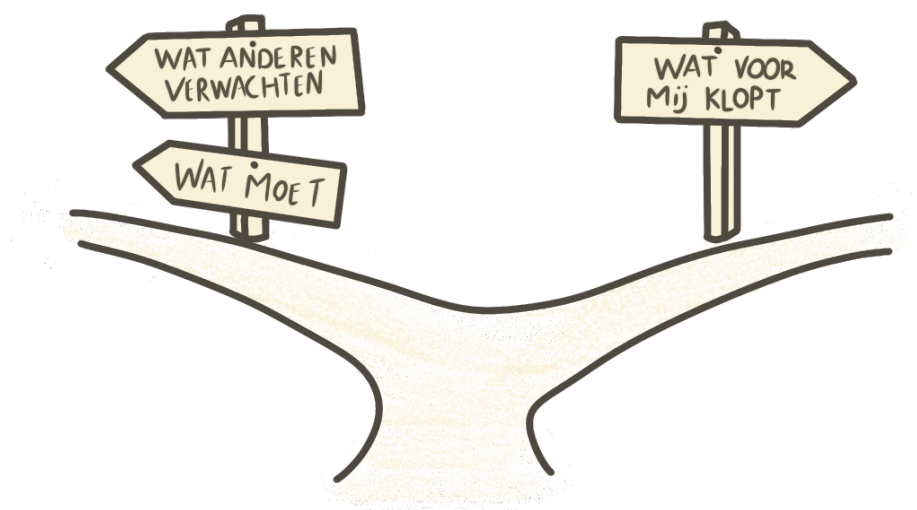
Een doel werkt alleen als het aansluit bij wie je bent, wat je belangrijk vindt en hoe je leven er vandaag uit ziet.

Wat voor de ene motiverend is, kan voor iemand anders vooral spanning geven.

Sta even stil bij deze vragen:

- Past dit doel bij mij? Of eerder bij wie ik denk dat ik zou moeten zijn? Of wat anderen van mij verwachten?
- Sluit het aan bij mijn waarden en mijn huidige draagkracht?

Een goed doel voelt ondersteunend, niet belastend.



Verbind je doel met een persoonlijke 'waarom'

Een doel krijgt pas kracht wanneer het betekenis heeft voor jou.
Niet omdat het hoort, maar omdat het iets oplevert dat jij belangrijk vindt.

Bijvoorbeeld: vroeger gaan slapen, omdat je je dan overdag helderder voelt en meer ruimte ervaart.

Vraag jezelf af:

- Waarom is dit doel voor mij belangrijk?
- Wat levert het mij op, los van verwachtingen van anderen?

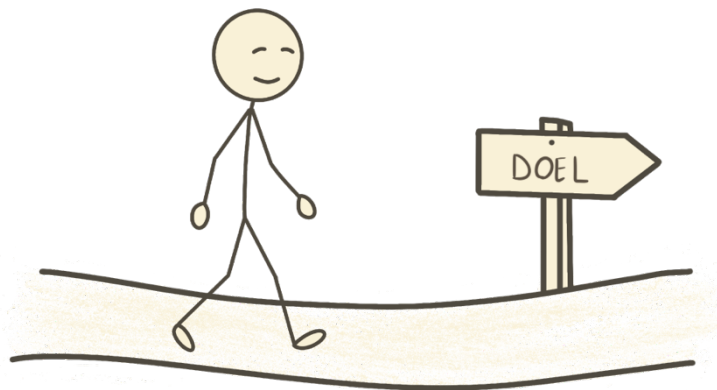


Formuleer je doel positief

Doelen die vertrekken vanuit wat je wél wil, voelen duidelijker en haalbaarder dan doelen die vooral zeggen wat je niet meer wil.

Als je merkt dat je doel vermijdend klinkt, vraag je dan af: *wat wil ik in de plaats daarvan wél?*

Een positief doel geeft richting, zonder te forceren.

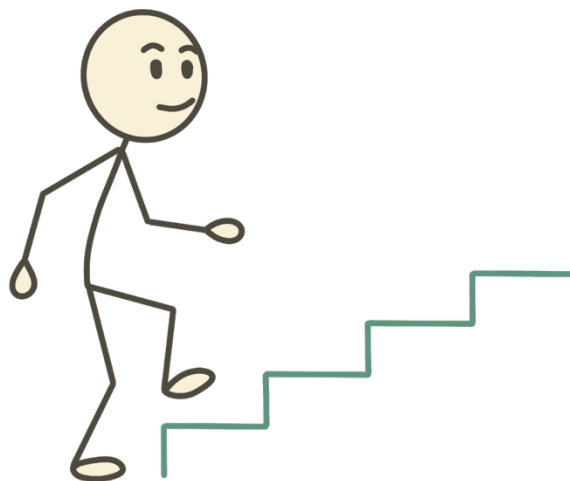


Denk klein en mild haalbaar

Grote of vage doelen kunnen ontmoedigend werken. Door ze klein en concreet te maken, wordt starten eenvoudiger.

SMART kan helpen, zolang je het mild gebruikt. Het is een hulpmiddel, geen meetlat om jezelf onder druk te zetten.

Klein, concreet en realistisch werkt vaak sterker dan snel en perfect.



Tot slot

Goede doelen hoeven niet groots te zijn. Ze mogen groeien, bijgestuurd worden of zelfs losgelaten.

Wat telt, is dat ze van jou zijn en vertrekken vanuit mildheid in plaats van druk.

Misschien is het mooiste doel wel: **een stap zetten die vandaag klopt.**