

Levensdoel formuleren

Doel van de opdracht

Wie de film 'The Bucket List' heeft gezien weet dat het leven aan ons voorbij raast. Plannen maken lukt ons allemaal, maar uitvoeren blijkt een grotere uitdaging. Als we terug kijken op ons leven hebben we vaker spijt vaak zaken welke we niet hebben gedaan. Dus call for action!

Maak een eigen lijst van levensdoelen welke je nog wilt bereiken of gedaan wilt hebben.

Wat wil jij nog uit jouw leven halen?

De opdracht

Fase 1

Start eenvoudig

Begin eenvoudig. Schrijf twee dromen op die je dit jaar nog wilt bereiken.

Dit mag dus ook iets heel eenvoudigs zijn; bijvoorbeeld “ik heb altijd al eens willen salsa dansen”, of “een moodboard willen maken voor een nieuw interieur”.

Uiteraard mogen het ook grotere dromen zijn, wat jij wilt! Het is jouw unieke lijst welke je mag gaan leven!

Fase 2

Maak je planning

Begin je al energie te voelen als je eraan denkt?

Is het makkelijk in te plannen? Dan pak direct je agenda en ga aan de slag! Noteer je deadlines of mijlpalen. Vergeet je succesjes niet te vieren onderweg!

Toch iets waar meer planning voor nodig is? Noteer een reminder in je agenda zodat je er wel actief mee bezig blijft.

Fase 3

Uitbreiding van je lijst

Proeft het naar meer om je lijst langer te maken?

Ga dan met onderstaande vragen aan de slag:

1. Zoek een rustig plekje waar je niet gestoord kunt worden. Dit kan binnen in je eigen huis zijn maar dat mag ook lekker buiten in de natuur. Je brein heeft even nodig om in de juiste flow te komen en je hoofd en gevoel met elkaar te koppelen, dus gun jezelf deze ruimte.
2. Formuleer je doelen concreet en positief.
3. Schrijf vijf tot twintig dingen op:
 - a. die je altijd al wilde **doen**, maar nog nooit hebt gedaan.
Van het lopen van de Nijmeegse Vierdaagse tot het leren van een andere taal.
 - b. altijd al hebt willen **zien** maar nog nooit hebt gezien.
Van the Big five in Afrika tot het Noorderlicht.
 - c. die je **bereikt wilt hebben** in het leven, maar stil liggen of waar je nog niet eens aan begonnen bent. Het bekleden van een leidinggevende functie of het realiseren van een eigen praktijk.
4. Zet je levensdoelen op papier (dat mag ook digitaal):
Werk vervolgens uit, noteer per doel:
 - Beschrijf je levensdoel
 - Hoe graag wil je dit doel bereiken? (aangeven met een cijfer tussen 1 en 10, waarbij 10 het hoogste wensbare is)
 - Welke investeringen (in tijd en middelen) zijn er nodig om dit doel te behalen
 - Welke planning (wanneer en tijdsbepaling) is haalbaar
 - Welke hulp heb je nodig om je doel te verwezenlijken (bijv: leren van een vreemde taal of andere competenties of hulp/support van vrienden en familie)

5. Kies een van je levensdoelen uit. Je kans op succes is groter wanneer je één doel tegelijk oppakt. Ook belangrijk: spreek je droom uit. Deel je plannen en besluiten met een collega, vriend, familielid of aan wie je het ook maar kwijt wilt. Zo gaat het echt 'leven'.
6. Zet voor jezelf op een rij welke stappen nodig zijn om je doel te halen. Maak een actieplan en kies een geschikte periode om het uit te voeren.

Heel veel plezier tijdens deze mooie reis om je levensdoelen te behalen.

Ter inspiratie:

Voorbeelden van levensdoelen

Oprah Winfrey:

"Een leraar zijn. En bekend te staan om het inspireren van mensen om meer te zijn dan ze dachten dat ze zouden kunnen zijn"

Elon Musk:

"Als iets belangrijk genoeg is, moet je het proberen.
Zelfs als het waarschijnlijke resultaat mislukt. "

Malala Yousafzai:

Deze jonge Nobelprijswinnaar en activiste zei:
"Ik wil mensen dienen. En ik wil dat elk meisje, elk kind wordt opgevoed en de kans krijgt om naar school te gaan"

Sir Richard Branson, oprichter van Virgin Group:

"Plezier hebben op [mijn] reis door het leven en leren van [mijn] fouten"