

MAAK JOUW EIGENWIJZE DROMEN WAAR

Wat telt écht voor jou?



WELKOM!

In dit werkboek gaan we aan de slag
met je eigenwijze dromen en doelen.

We gaan ze zelfs concreet in je agenda plannen.

Hoe zalig is dat?

Ik raad je aan voluit aan de slag te gaan met het
werkboek. Op die manier ga je er de grootste resultaten
mee behalen.

Maak er zeker ook een gezellig moment van, neem er een
koffie of thee en iets lekkers bij en geniet van jouw 'fika'!

Laat dit niet de zoveelste to do op jouw lijstje zijn! ;-)

Veel plezier!

lieselotte



WAAR DROOM JIJ VAN?

PLAN JE AGENDA IN FUNCTIE VAN JE DROMEN,
NIET OMGEKEERD

Het gouden principe om je dromen waar te maken, is je agenda te plannen in functie van je dromen. Nochtans doen we vaak het omgekeerde. We richten onze aandacht op onze to do's, waardoor er vaak nog weinig tijd overblijft voor onze mooie dromen. Als onze to do's bijdragen tot die grote dromen, is dat geen probleem. Maar dat is niet altijd het geval.

Daarom maken we vandaag de omgekeerde beweging, die zorgt voor veel meer voldoening en resultaat. We starten vanuit onze dromen en gaan van daaruit onze agenda plannen.

"The time is now."

- Moloko -

De eerste stap in het plannen van je dromen, is uiteraard je dromen helder maken. Durven groot dromen.

Dat is wat we nu gaan doen.

Installeer je ergens waar je je helemaal op je gemak voelt, zorg ervoor dat je niet afgeleid wordt en durf ongeremd dromen!

Geniet ervan!

STEL JE VOOR...

... dat al je dromen realiteit zijn. Er zijn geen beperkingen.

Je besteedt je tijd aan die dingen en mensen die jij écht belangrijk vindt, die helemaal passen bij wie jij bent.

Je bereikt de resultaten waar je altijd al van droomt.

Je laat je niet afleiden. Je laat je niet klein houden.

Je ervaart een grote voldoening in wat je doet en je bruist van energie. Je bent helemaal in flow.

Jouw planning voelt evenwichtig en omvat die dingen die jij écht waardevol vindt.

Je bent ontspannen en erkent jouw waarde.

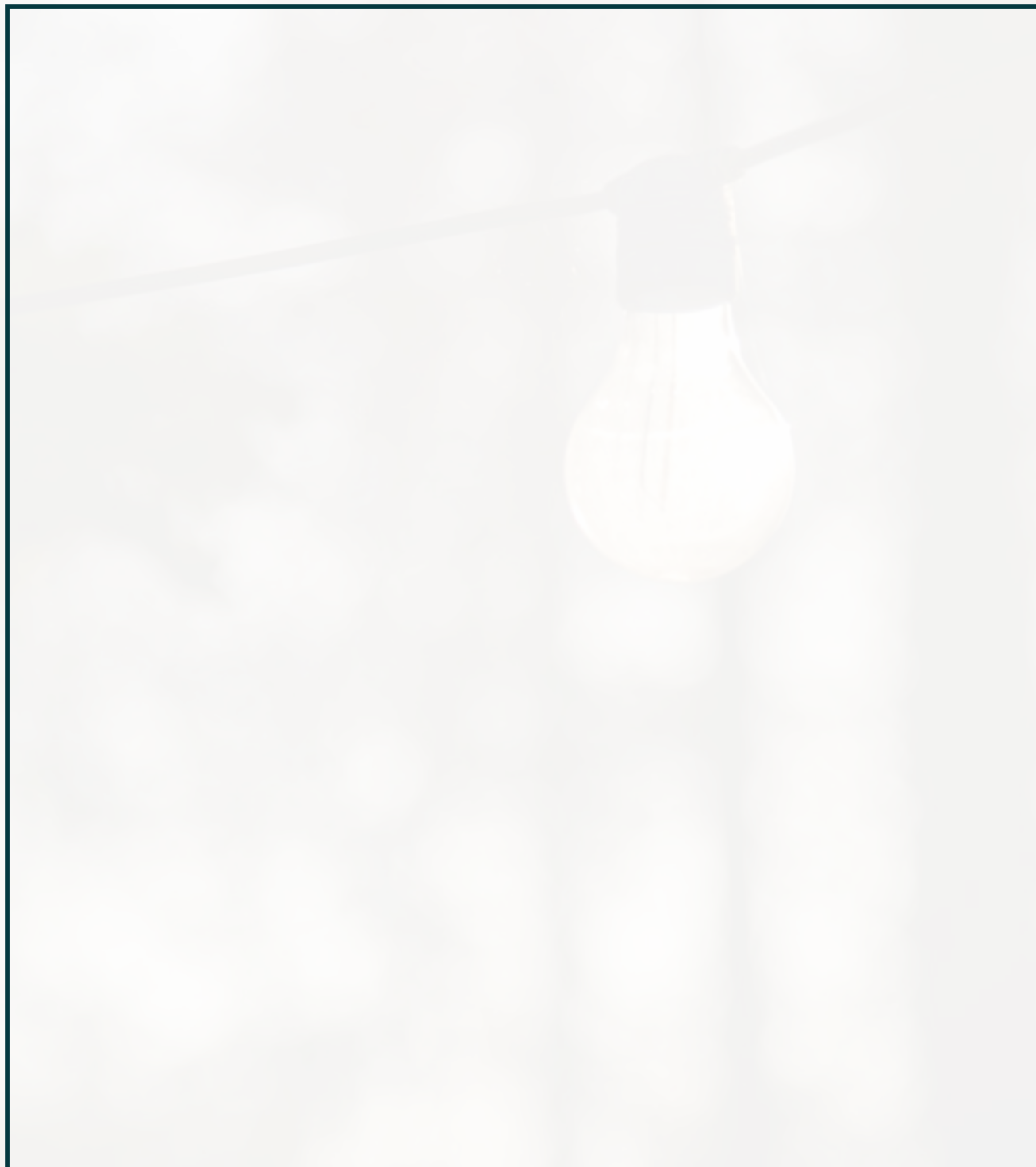
Je mag helemaal groots dromen. Alles is mogelijk.

Stel het je helemaal voor alsof je het echt ervaart.

Hoe ziet jouw ideale week eruit? Wat doe je? Met wie? Waar?

Hoe voel je jou? Wat hoor en zie je?

Noteer hieronder enkele woorden, gedachten, inzichten over jouw dromen, zodat je later ook naar dit gevoel kan terugkeren.



WAT TELT ECHT VOOR JOU?

WAAR WIL JIJ JE AANDACHT OP RICHTEN?

In deze volgende stap gaan we kijken welke **kernwaarden** er schuilgaan achter jouw dromen. Wat zeggen jouw dromen over wat jij echt belangrijk vindt? Waar wil jij je aandacht op richten?

Scroll door je dromen en kies een 3-tal waarden die voor jou het allerbelangrijkst zijn. Je kan er ook meer kiezen, maar ik raad aan om er niet meer dan 5 te kiezen. Hoe meer waarden je kiest, hoe meer versnipperd je aandacht is en hoe moeilijker je het jezelf maakt om je doelen waar te maken.

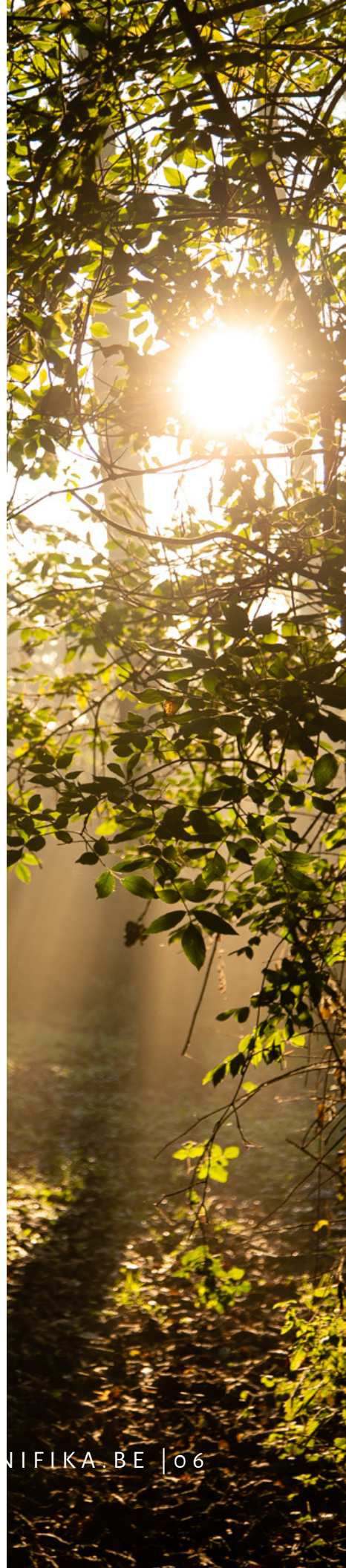
Stel jezelf de vraag waar jij de komende weken of maand(en) echt werk wil van maken. Wat is op dit moment prioritair?

Je kan deze oefening op elk moment opnieuw doen en je focus verleggen. Het is goed om je minstens enkele weken te richten op een behapbaar aantal waarden. Je kan je kernwaarden helemaal zelf kiezen of je kan je laten inspireren door de volgende lijst.

Kies voor die waarden die helemaal bij jou passen. Bedenk ze niet met je hoofd, maar voel wat helemaal klopt voor jou en op één lijn staat met jouw dromen!

TIP!

Bepaal jouw kernwaarden in functie van je werk én je leven. Die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en zullen er dus samen moeten voor zorgen dat jij jouw dromen kan waarmaken.



vrijheid verantwoordelijkheid teamwork trouw evenwicht focus
uitdaging perfectie ambitie resultaatgerichtheid toewijding
duurzaamheid verbinding avontuur solidariteit leiderschap
dankbaarheid vrijgevigheid diversiteit vernieuwing overgave
dienstbaarheid zorg veerkracht veiligheid bescheidenheid
eenvoud controle discipline impact macht erkenning
openheid betrouwbaarheid authenticiteit hoop schoonheid
empathie liefde eigenaarschap daadkracht creativiteit
kwetsbaarheid doelgerichtheid aandacht groei soberheid
vertragen relativeren moed speelsheid vriendschap integriteit
geluk inspireren passie eerlijkheid klantgerichtheid plezier
respect efficiëntie flexibiliteit rechtvaardigheid materiele rijkdom
zekerheid deskundigheid optimisme vertrouwen gezondheid.
betrokkenheid humor

MOTIVEER JEZELF

MAAK HET ZICHTBAAR

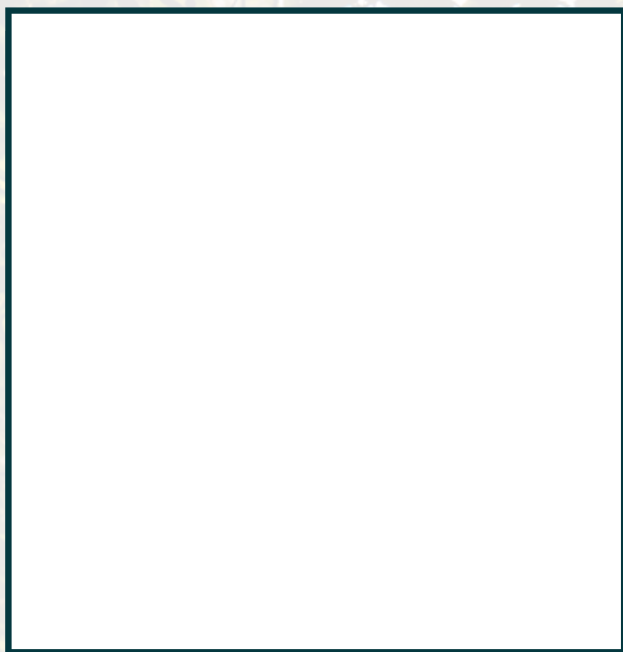
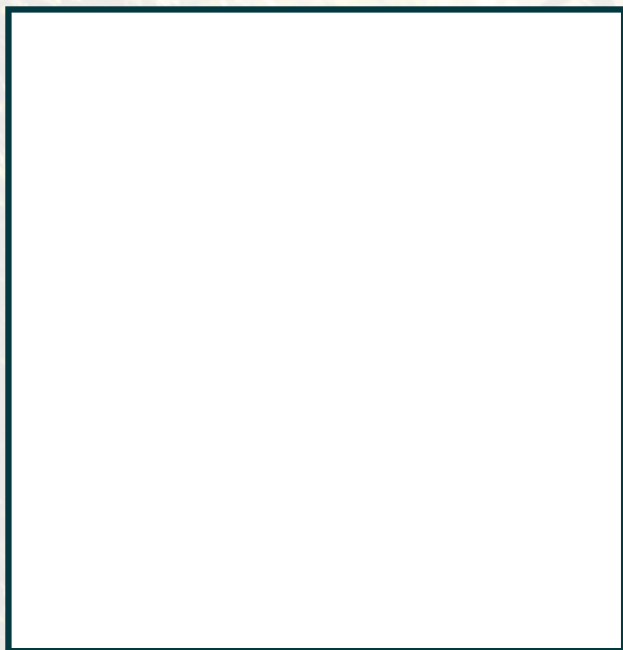
Stel jezelf de vraag waarom je deze waarden ruimte en aandacht wil geven. Wat is jouw motivatie? Waarom wil je hier werk van maken? Wat gaat dit jou opleveren? Heb je echt goesting om hiermee aan de slag te gaan? Ben je bereid om hier voluit voor te gaan? Ga je het commitment aan? Bieden deze waarden je ook onderweg naar je doel al voldoening?

**"It's easy to say 'no'
when there is
a deeper 'yes'
burning within."**

- S.R. Covey -

Zorg dat je jezelf er regelmatig aan herinnert welke waarden jij nastreeft. Noteer jouw waarden in je agenda, maak ze zichtbaar op je bureaublad, ... Alles is goed. Doe vooral wat werkt voor jou! Op het volgende sjabloon kan je post-its kleven met jouw centrale waarden, die je kan vervangen telkens wanneer je nieuwe doelen stelt (vb. maandelijks). Voor de quote-fans is ook plaats voorzien voor een bijpassende 'quote of the moment' :-).

IK KIES VOOR...

A large, empty square box with a dark blue border, intended for a choice or drawing.A large, empty square box with a dark blue border, intended for a choice or drawing.A large, empty square box with a dark blue border, intended for a choice or drawing.A large, empty square box with a dark blue border, intended for a choice or drawing.

Quote of the moment

DON'T CALL IT A DREAM, CALL IT A PLAN

VAN KERNWAARDEN NAAR KERNPRINCIPES

Het is tijd om je kernwaarden door te vertalen naar de dagelijkse realiteit.

Welke concrete acties dragen bij tot jouw kernwaarden? Wat kan je actief doen om meer tijd en ruimte te maken voor deze waarden? Wat doe je al dat daartoe bijdraagt? Waar wil je meer van doen? Waar wil je minder van doen?

Het is helemaal aan jou om in te vullen hoe jouw kernwaarden er in de realiteit uitzien.

Het is niet de bedoeling dat je hier vervalt in het opmaken van een al te concrete to-do-lijst. To-do-lijstjes zijn er meestal al genoeg.

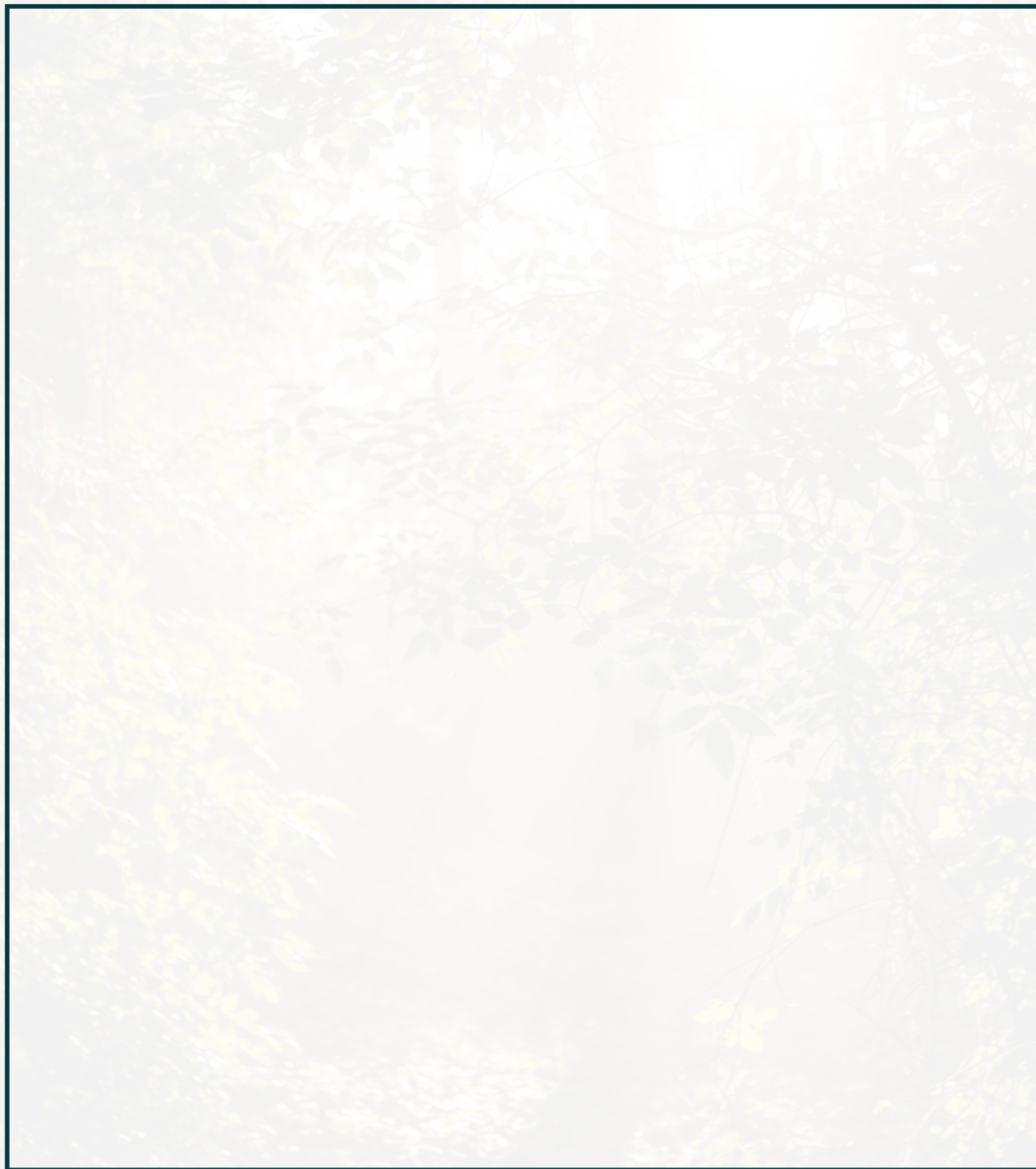
Het gaat hier over een aantal kernprincipes die jou dichterbij brengen in de richting van jouw doel, waaraan je kan aftoetsen of je bezig bent met jouw prioritaire waarden of niet.

TIP!

Het kan helpen om je kernprincipes te formuleren in termen van minimum/ maximaal, vb. 'ik wil minstens 1x per week sporten' of 'ik wil maximaal 5 halve dagen voor de computer doorbrengen'.



Neem even de tijd om te brainstormen met jezelf wat je allemaal kan doen wat bijdraagt aan jouw waarden. Hou je vooral niet in en weet dat er altijd heel veel verschillende mogelijkheden zijn!



“

DREAM BIG START SMALL ACT NOW

- R.S. Sharma -

Wanneer voorgaand lijstje nogal uitgebreid is (wat ik hoop), dan is het nu het moment om uit te kiezen **waar je prioritair werk wilt van maken**.

Probeer hierbij een evenwicht te zoeken tussen wat haalbaar en uitdagend is.

Treed een klein stapje buiten je comfortzone, maar maak het jezelf niet onmogelijk door te veel tegelijk na te streven.

Het belangrijkste is dat jij in actie komt, dus maak de drempel niet te groot!

Kies een aantal acties uit die jou dichterbij jouw doelen brengen.

Ieder stapje in de goede richting telt!

Plan ook effectief **tijd** voor deze acties **in je agenda**.

Neem je agenda er nu bij en plan jouw intenties en acties in.

Plan daarna pas jouw to do's, op basis van je intenties!

TIP!

Cluster jouw to do's in themablokken (vb. administratie, familytime, planning, afspraken, ...) en bepaal vooraf hoeveel tijd per week/maand je aan elk blok wil besteden, naargelang jouw waarden. Zorg dat je flexibel kunt schuiven met je blokken, maar raak niet aan de duur van een bepaald blok. Reserveer ook tijd voor de onverwachte zaken die je agenda binnenfietsen.

Het volgende sjabloon kan je helpen om jouw kernprincipes zichtbaar te maken en te evalueren in de vorm van een handige checklist.

PRINCIPE	M	D	W	D	V	Z	Z	DEZE WEEK

Four kernwaarden



MOET IK DIT NU ALLEMAAL DOEN?

Een extra en handig hulpmiddeltje om prioriteiten te stellen in de dagelijkse realiteit, is het zinnetje 'moet ik dit nu doen?'. Je stelt jezelf deze vraag door telkens de nadruk te leggen op een ander woord van de zin. Aangezien ikzelf de neiging heb om al eens te veel hooi op mijn vork te nemen, heb ik het woord 'allemaal' toegevoegd.

Wees niet te vlug tevreden als je deze oefening maakt. Natuurlijk ben je ervan overtuigd dat jij dit nu allemaal moet doen. Maar is dat ook zo? Focus op alle mogelijkheden!

01

MOET ik dit nu doen?

Moet dit? Is het echt nodig? Of mag ik dit doen? Of wil ik dit doen?

02

Moet IK dit nu doen?

Moet ik dit doen of kan iemand anders het ook doen? Kan ik het delegeren?

03

Moet ik DIT nu doen?

Is dit de enige mogelijkheid om mijn doel te bereiken? Of zijn er ook andere manieren?

04

Moet ik dit NU doen?

Moet het nu of kan het ook later? Hoe lang kan dit nog wachten?

05

Moet ik dit nu DOEN?

Kan ik het ook laten? Kan het zichzelf oplossen door niets te doen? Kan ik er ook iets anders mee?

06

Moet ik dit nu ALLEMAAL doen?

Kan ik ook een stukje doen? Kan het ook eenvoudiger? Is een klein stapje in de goede richting ook voldoende? Welk stapje zou dat dan zijn?

EVALUEER EN STUUR BIJ

WEES EERLIJK EN MILD VOOR JEZELF

Je gedrag veranderen, doe je niet in 1, 2, 3! Gun jezelf de tijd om hiermee aan de slag te gaan en je deze manier van plannen eigen te maken. Je zal merken dat jouw agenda beetje bij beetje steeds meer een weerspiegeling wordt van jouw waarden en dromen.

Kies een wekelijks moment om stil te staan bij hoe de voorbije week gelopen is. Wat heb je gedaan dat jou dichterbij jouw waarden brengt? Wat ging goed en wat ging minder goed? Aan welke waarden heb je deze week aandacht besteed? Wat is jouw intentie voor volgende week?

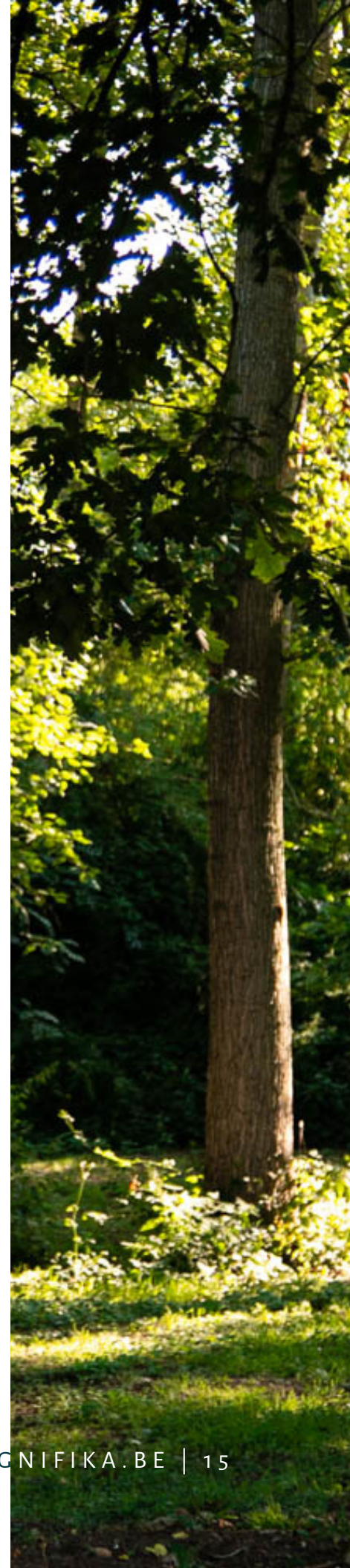
Aan de hand van het voorgaande sjabloon kan je gemakkelijk afvinken aan welke waarden en kernprincipes je de voorbije week aandacht besteed hebt.

Wanneer je opnieuw dreigt te verzuipen in je dagelijkse to do's (en dat zal sowieso gebeuren), stel jezelf dan ook eens open en nieuwsgierig de vraag wat maakt dat dit gebeurt.

Welke waarde zit er achter dit gedrag? Durf je geen 'neen' zeggen? Verlies je jouw focus doordat je houdt van een veelheid aan dingen? Ben je bang om fouten te maken of onvoorbereid te zijn? ...

Er zijn oneindig veel mogelijke redenen waarom jij jouw to do's tussen jouw doelen laat komen. Het is ook normaal. Wees dus mild voor jezelf.

Belangrijk is om na te gaan welke waarden je hier onbewust centraal stelt en of die waarden overeenkomen met de waarden waar je bewust voor kiest.



"Eerst lijken dromen
onmogelijk,
dan onwaarschijnlijk
en uiteindelijk
onvermijdelijk."

- C. Reeve -

Héél veel succes en plezier
bij het waarmaken van
jouw eigenwijze dromen!*



WWW.MAGNIFIKA.BE

*Aarzel niet om ons te taggen
@magnifika.be
wanneer je met dit e-book aan de slag
gaat!