

Een kleine evaluatie: wat met onze voornemens voor 2012?

Bij de start van het nieuwe jaar hebben de meeste van ons zich een aantal goede voornemens voor 2012 voorgenomen. Ondertussen is het Maart en is het de tijd om eens te onderzoeken waar we staan met onze goede voornemens.

Dus neem dat verfrommeld stukje papier uit jouw lade, helemaal achteraan, met je goede voornemens netjes opgeschreven voor 2012. Kan je de lijst überhaupt vinden? Schreef je er wel een? Hoe heb je het gedaan? Als je jouw lijst hebt gevonden en opgetogen bent over hoeveel van je voornemens je reeds kunt afvinken – wees blij en geef jezelf een schouderklopje. Ga het vieren omdat je reeds een aantal van jouw doelen hebt bereikt – gefeliciteerd!

Als je teleurstellend naar jouw lijst kijkt, of je je hoofd krabt over wat je hebt opgeschreven, dan kun je je jezelf de volgende vragen stellen: wat stond in jouw weg op te starten met je goede voornemens? Ben je toch terugvallen in oude gewoontes? Heb je je focus verloren? Was het te moeilijk? Is er iets gebeurd waardoor de richting van jouw leven volledig veranderd is?

Misschien wil je nog niet denken aan je goede voornemens voor het nieuwe jaar, het is nog maar net begonnen. Maar weet je wat, dat is gewoon een excuus! Waarom moeten we wachten om nieuwe doelen te stellen? Het leven is een 'flow' en geen jaarlijks gebeuren. Alles wat we doen is onszelf toelaten lui te zijn. Het gevaar van de houding om 'dingen uit te stellen' is dat we niets doen en plotseling merken dat het jaar al een flink stuk is opgeschoten.

Er is nog tijd maar schiet NU in actie, je zal verrast zijn hoeveel beter je je zult voelen wanneer je jouw gestelde doelen of voornemens kunt afvinken, terwijl jouw vrienden en familie nog steeds in 'slow motion' zijn.

Hier zijn enkele tips die je kunnen helpen om jouw doelen te behalen:

- Deel je doelen op – als je een groot doel hebt, verdeel het in kleinere doelstellingen (misschien maandelijkse of wekelijkse);
- Houd het simpel maar uitdagend;
- Maak ze leuk;
- Maak een afspraak met een vriend om elkaar te helpen om de gestelde doelen te bereiken;
- Koppel een beloning aan elk doel – je moet opgewonden raken als je er aan denkt;
- Stap uit je comfortzone – ben bereid om te leren/te doen wat je nog nooit geleerd/gedaan hebt.

Maak van 2012 jouw jaar van verandering!