



Goede voornemens

We zijn weer begonnen met een nieuw jaar. Het moment bij uitstek om goede voornemens te maken, tegelijkertijd beseffen we ook dat deze vaak stranden en het bij goede bedoelingen blijven.

Dit keer gaat het lukken, zeker weten, want nu heb je de juiste middelen om goede voornemens om te zetten in daden en het ook vol te houden.

Deze keer behaal jij je doelen door gebruik te maken van het R.P.M. time management systeem.

Het werkt als volgt:

Maak een tabel met 3 kolommen. In de eerste kolom schrijf je het woord Result (doel)', in de tweede kolom schrijf je het woord 'Purpose (waarom)' en in de derde kolom schrijf je 'Massieve actie'.

Of klik op [deze link](#) om het formulier te downloaden.

- Vul bij Result (doel) in welk doel je wilt behalen, je goede voornemen. Bijvoorbeeld stoppen met roken.
- Vul bij Purpose (waarom) in waarom je dit goede voornemen hebt uitgekozen. In bovenstaand voorbeeld kan dat zijn voor een betere gezondheid, betere conditie, enzovoort. Denk hierbij ook wat voor invloed het op de directe -meerokende- omgeving kan hebben. Schrijf zoveel mogelijk op. Geef tenminste tien redenen!
- Vul bij massieve actie in wat je allemaal kunt doen om je doel te behalen. Vul ook hier zoveel mogelijk acties in die je gaan ondersteunen om je doel te behalen!

Als je dit gedaan hebt print je het uit en lees je het een aantal dagen elke dag een aantal keren aandachtig door. Vul het gerust aan als je nog dingen te binnen schieten.

Nu is het tijd om tot actie over te gaan!

Onderstreep de drie belangrijkste actiepunten uit de kolom Massieve actie en start direct met het uitvoeren van deze actiepunten. Deze onderstreepte actiepunten zullen je het snelst naar het resultaat brengen. De grootste stap is nu gezet!

Weet dat je momenten kunt hebben dat het allemaal wat minder gemakkelijk gaat. Pak op zo'n moment je printje erbij en lees aandachtig door waarom je hieraan begonnen bent. Dit ondersteunt je om het vol te houden totdat je er niet meer bewust mee bezig bent, en het een stevig plekje hebt gegeven in je leven.



Tips om je goede voornemens waar te maken

- Wees realistisch. Stel haalbare doelen.
- Praat erover. Houd een voornemen niet voor jezelf, maar deel je vastberadenheid, je twijfels en je zwakheden met anderen. Laat anderen je helpen met motiveren.
- Beloon jezelf. Vier je succes door jezelf iets te geven wat niet in strijd is met je goede voornemen.
- Noteer je successen. Het noteren van kleine successen houdt je gemotiveerd. Korte-termijn-doelen zijn eenvoudiger te bereiken dan een lange-termijn-doel.
- Vergeef jezelf een terugval. Raak niet gedeprimeerd van een terugval. Pak de draad weer op en hou je einddoel in de gaten.
- Hou vol. Het duurt een kleine maand voordat iets een gewoonte wordt - en zes maanden voordat het een deel van je persoonlijkheid is. Hou dus vol. Het vasthouden aan je goede voornemen zal steeds makkelijker worden.
- Begin eventueel gewoon opnieuw. Als je goede voornemen op niets dreigt uit te lopen, is er nog altijd geen reden om te wanhopen. Je kunt immers gewoon opnieuw beginnen. Goede voornemens zijn niet voorbehouden aan januari!

Dit zijn allemaal tips om je te ondersteunen bij het verwezenlijken van je goede voornemens, houdt in gedachten dat het hard werken zal zijn!

Wil je een extra steuntje in de rug, schroom dan niet om contact met mij op te nemen voor een persoonlijke ondersteuning van jouw doel(en).

Veel plezier en succes!

Marcel Oosterbeek Life Coach

06-44993240

www.marceloosterbeek.nl