



HOOFD & BIJZAKEN

Kijk terug op 2018, bepaal je nieuwe koers en vier 2019!

Hoe?

STAP 1 Evalueren.
(en schrijf het ook echt op!)

*Wat ging er dit jaar niet goed?
(Zowel op je werk als privé)
Wat was jouw bijdrage daaraan?
Wat ging er dit jaar supergoed?
Wat was jouw bijdrage daaraan?*

Neem echt even de tijd om dat te overdenken, maar ook vast te leggen. Wat zinvol kan zijn, is om dit te delen met je partner, je gezin of je collega. Uiteraard beantwoorden ook zij deze vragen. Je zult versteld staan van hoe je tegen zaken aan kunt kijken, maar ook naar elkaars bijdragen.

STAP 2 Maak een SWOT voor jezelf (zakelijk en privé)

*Wat zijn mijn sterke kanten?
Wat kan beter?
Welke kansen voor mij spelen er zakelijk en privé?
Welke bedreigingen staan er voor mijn deur?
(professioneel, financieel, gezondheid etc.?)*

Schrijf ook deze weer op en deel deze met andere mensen als het kan.

STAP 3

Waar wil je naartoe in 2019? **Stel je doelen vast.** Wist je dat maar zeer weinig mensen dit echt doen? Maar je hebt 93% meer kans op het behalen ervan als je ze bepaalt. Schrijf ze op, maak het visueel met tekst en passende afbeeldingen. Ga uit van 7 doelen (privé, professioneel, gezondheid, financieel, wonen, spiritueel etc.). Zorg vervolgens dat je deze doelen vervolgens iedere dag ziet en eraan herinnerd wordt.

2019 COUNTDOWN





STAP 4 Plannen en prioriteren

Welke nieuwe activiteiten wil ik gaan doen?

Wat moet ik meer gaan doen?

Wat moet ik minder gaan doen?

Waar moet ik echt mee stoppen?

Overweeg voor die zaken die je nog niet goed afgaan, hulp of advies te vragen. Bijvoorbeeld aan een coach, lees een boek of vraag eens wat rond.

STAP 5 Verbeter de kwaliteit en word productiever

stop met multitasking. Het kan niet. Ook vrouwen kunnen dat niet. Ja, fysiek misschien wel, maar inmiddels is wel bewezen dat de productiviteit daalt. Je wordt minder effectief! Doe één ding tegelijk en geef je 100% aandacht aan datgene wat je doet. Ook (deze week) als je vrij bent. Maar straks op het werk zeker weer!

STAP 6

Deel je doelen, intenties en plannen van de dagen hiervoor. Vertel mensen om je heen over jouw doelen en ideeën. Hulp komt vaak uit onverwachte hoek. Je doelen verwezenlijken gaat makkelijker met hulp van anderen. Maar dat niet alleen; je zult je ook meer gecommiteerd voelen ze echt te bereiken.

STAP 7

Bij stap 4 dacht je al na over wat meer kan, minder kan of waar je mee moet stoppen.

Denk eens na over welke werkzaamheden je kunt uitbesteden

(thuis en op je werk), zodat jij je tijd aan andere, meer zinvolle of leuke dingen kan besteden. En kies 1 energievreter (een ding of persoon) waar je echt mee gaat stoppen!

STAP 8

Je lichaam is je basis en je instrument. Je lichaam is datgene wat de energie genereert, die je nodig hebt om successen te creëren. Zorg daarvoor. Je geest houdt van afwisseling, prikkeling en uitdaging. Van inspiratie maar ook van rust. Wissel dit alles af en zoek balans in in- en unpluggen, gevarieerd eten en intrinsieke motivatie.

STAP 9

Jij bent klaar voor 2019!

Nog één ding: vier je grootse succes van 2018.

Kies hoe jij dat wil doen en plan dit, zet een datum vast begin januari. Een etentje, een dag sauna, een tentoonstelling of een mooi boek. Maakt niet uit, kies iets en *vier jouw succes!*