

# Goal-setting

---

- Doelen zetten.
- De Waarom vraag.
- Plannen.

# Doelen stellen

---

- Persoonlijke ontwikkeling.
  - Dingen Doelen.
  - Economische of financiële doelen.
  
  - En alles in de tegenwoordige tijd.
-

# Persoonlijke Ontwikkeling

---

- Wat wil je leren.
  - Sociale vaardigheden.
  - Groei in bij voorbeeld religie.
  - Welke boeken lezen.
  - Hoe zwaar wil ik wegen.
  - Een NIET roker.
  - Boek schrijven.
  - Welk land wil je bezoeken.
-

# Persoonlijke Ontwikkeling (2)

---

- Zet achter elke doel de tijd.
  - Wat is de top 3 (binnen 1 jaar).
  - Schrijf 1 paragraaf per doel.
    - Reden komt eerst, hoe later.
-

# Dingen Doelen

---

- Wat wil je hebben.
  - Tussen nu en 20-30 Jaar.
  - Geen limiet.
  - Gedraag je als een kind met Sinterklaas.
-

## Dingen Doelen (2)

---

- Zet achter elke doel de tijd.
  - Wat is de top 3 (binnen 1 jaar).
  - Schrijf 1 paragraaf per doel.
    - Reden komt eerst, hoe later.
-

# Economic or financial goals

---

- Jaar inkomen.
  - Waarde als je met pensioen gaat.
  - Zakelijke doelen.
  - Investeringsen.
  - Goede doelen.
  - Spaarfond voor je kinderen.
  - Wanneer met pensioen.
-

# Economische of financiële doelen

---

- Zet achter elke doel de tijd.
  - Maar dan als tijd limiet (1,3,5,10,20).
  - Wat is de top 3 (binnen 1 jaar).
  - Schrijf 1 paragraaf per doel.
    - Reden komt eerst, hoe later.
-



# De Waarom vraag

---

- Waar je aan denkt, dat kom je tegen.
  - Je onderbewust zijn.
  - Meer te winnen, dan te verliezen.
  - Denk positief.
-

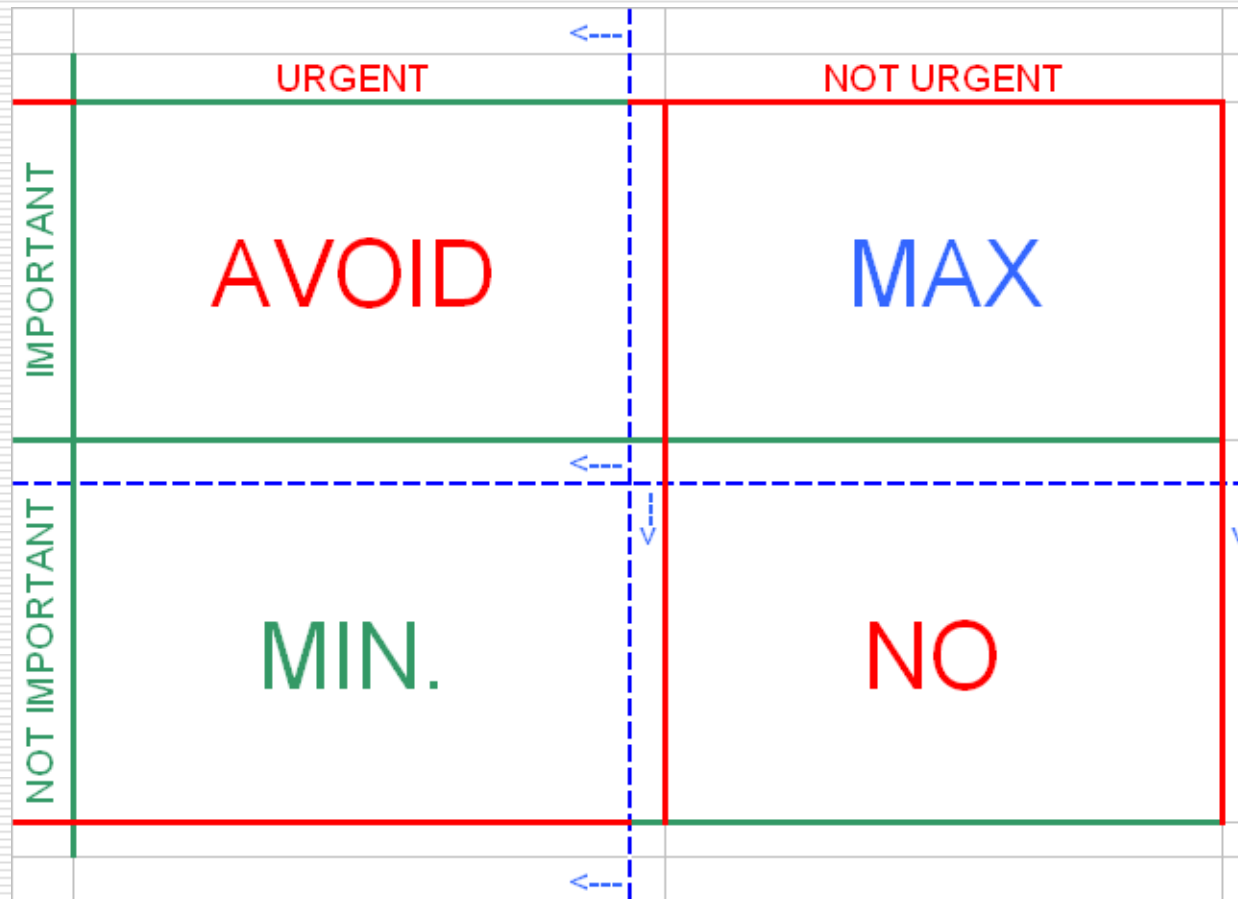
# Plannen

---

- Plan altijd lange termijn.
  - Plan dagelijks (Maak een dagboek).
  - Start met het einde als doel.
  - Wat is belangrijk om nu te doen.
  - Controleer de vooruitgang.
  - Who moved my cheese.
  - Als een vliegschema.
  - Wat als je niets doet.
-

# Plannen (2)

---



# Plannen (3)

---

- To do lijst.
  - Beloon u zelf.
  - Werk in groepjes.
  - Groot project (maak kleinere delen).
-

# Gezondheid en Energie

---

- Rommel in = Rommel uit.
  - Inademen 1, Vasthouden 4, Uitademen 2.
  - Water rijk eten.
  - Dagelijkse oefeningen.
-

# Probleem Oplossen

---

- 80/20 regel.
  - Wat is zo leuk aan dit probleem.
  - Noem het een uitdaging.
  - Zet door tot je slaagt.
  - Blijf flexibel.
  - Wat houdt jou tegen.
  - De 1 minuut paragraaf.
-

# En wat nu....

---

- Start vandaag, start NU.
  - Maak groepjes.
  - Ondersteun elkaar.
  - Maak het dagboek af.
-