

Jaarplanner Active Living

‘Plan wat jij wilt halen uit jouw leven’



**‘Maak het leven,
het leven is maakbaar!’**

Jouw eigen weg en jouw groene vlag

Plant een vlag

De vlag staat voor jouw doel en geeft je richting in jouw leven. Weet jij waar je heen wilt in jouw leven? Zit jij zelf achter het stuur in jouw leven of bepaald iemand anders waar jij heen gaat? Wie bepaalt er welke weg jij neemt? Kies jij voor een gemakkelijke weg of kies jij die uitdagende wegen? Waar wil jij dat jouw weg heen leidt?

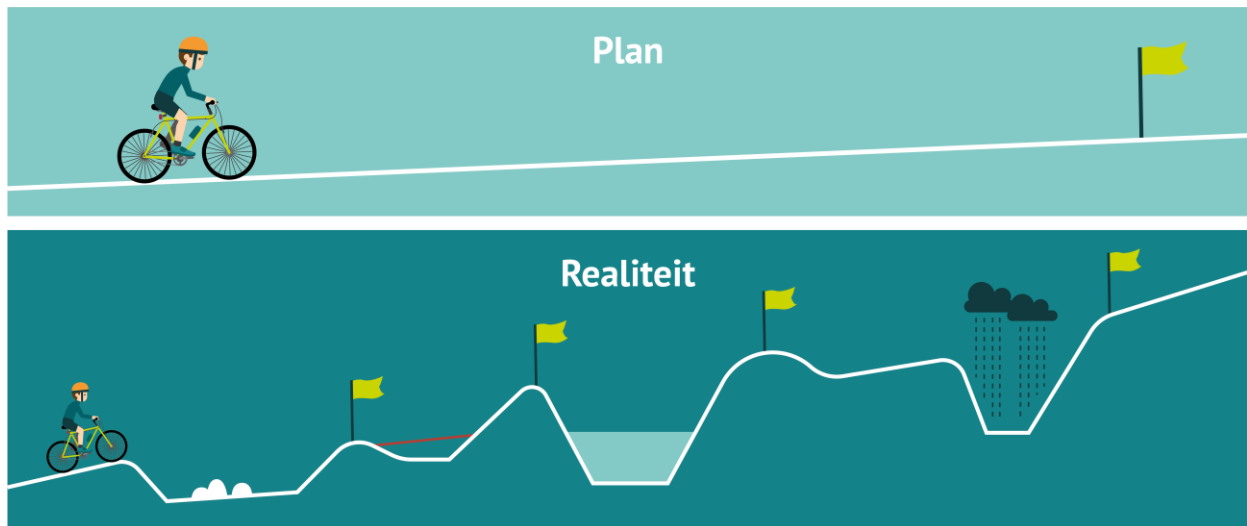
We planten vaak onze vlaggen, maar halen door teleurstelling onze vlaggen ook wel eens weer weg of durven ze daardoor niet meer te zetten. Plant daarom vooral ook tussendoor haalbare vlaggen zodat je weet dat je op de goede weg zit.

Zet kleine stapjes

Weet dat haalbare tussendoelen je helpen, maak kleine stapjes en de kans is groter dat ze haalbaar zijn. Terugval is vaak onvermijdelijk, maar door in beweging te blijven richting je grotere doel ervaar je de succesjes van vlaggen die je al voorbij gaat.

Ontwikkeldoel en een ontwikkelplan

Maak van jouw doelen ontwikkeldoelen en een ontwikkelplan. Zo weet je wat je wilt bereiken en waarom, maar hoe jij dit doel gaat bereiken valt niet altijd volledig te plannen. Weet dat wanneer je in proces bezig bent, dat je leert. Soms kan de weg wat langer de tijd nodig hebben dan je van te voren kan voorspellen. Vallen en opstaan hoort bij dit proces.



Welke 6 cijfers geef jij jezelf voor positieve gezondheid?



Deze cijfers zou ik willen verhogen;

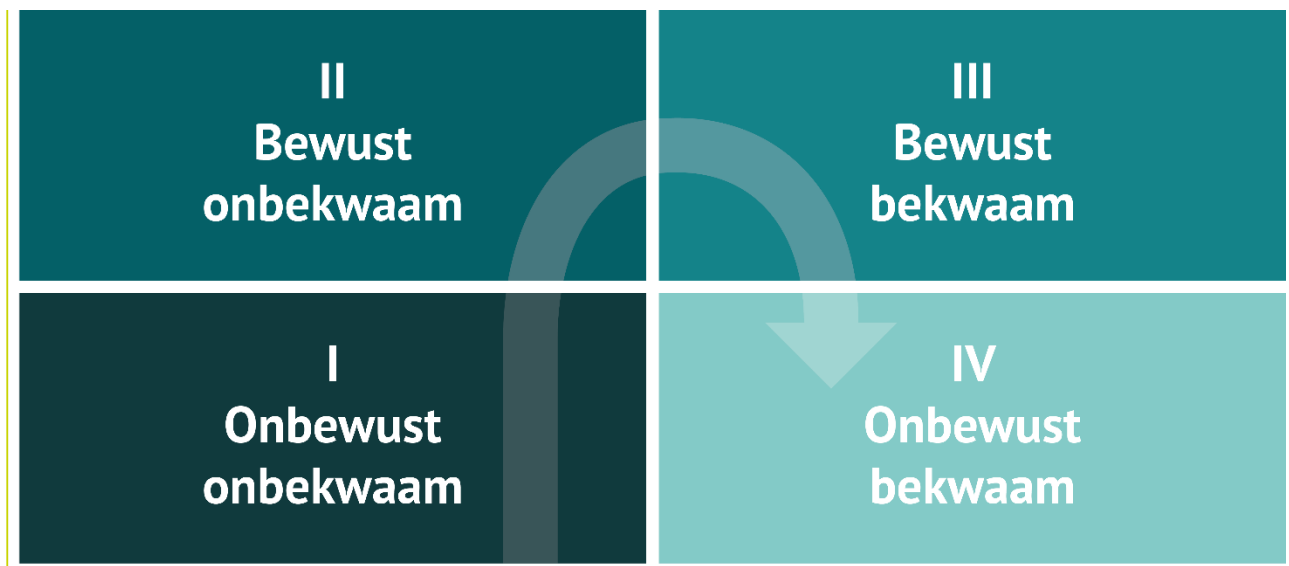
| Thema | Huidig cijfer | Gewenst resultaat |
|-------|---------------|-------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

Zet kleine stapjes richting een onbewuste bekwame leefstijl

Stapjes zijn niet altijd zichtbaar aan de buitenkant. Toch kan er van binnen al veel aan bewustzijn veranderen. Van onbewust naar bewust worden van wat je nodig hebt om te groeien is al een stap in het proces. Na een bewustzijnsverhoging is het jouw tijd om dit om te zetten naar het jezelf aanleren van helpende vaardigheden.

Het proces van gedragsverandering in 4 stappen:

- 0. Onbewust onbekwaam:** Niet weten wat je anders zou kunnen doen dan dat je doet.
- 1. Bewust onbekwaam:** Specifieke kennis en zelfkennis opdoen op het gebied waar je nog niet goed in bent.
- 2. Bewust bekwaam:** Kennis omzetten naar bewust toepassen van nieuwe vaardigheden.
- 3. Onbewust bekwaam:** Niet meer door hebben dat je de vaardigheid al toepast.



Jouw persoonlijke ontwikkeldoelen voor aankomend jaar

In welke 3 ontwikkeldoelen betreft positieve gezondheid wil jij aankomend jaar het meeste groei bewerkstelligen? Verwoord deze in jouw persoonlijke ontwikkeldoelen. Schrijf erachter waarom dit zo belangrijk voor je is, ofwel wat dit jou zou kan opleveren.

| | Ontwikkeldoel | Waarom? |
|----|---------------|---------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

‘Kies voor lang geluk en korte pijn in plaats van kort geluk en lange pijn!’

TIP: Schrijf op post-its jouw doelen uit en jouw redenen waarom, plak ze op een zichtbare plek zodat je er regelmatig aan herinnerd wordt waarom jij wilt werken aan jouw doelen!

Beschrijf hoe jij weet wanneer je deze drie doelen behaald hebt, maak de uitkomst zo specifiek mogelijk.

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

Jouw persoonlijke subdoelen

Welke stappen heb jij te maken in jouw ontwikkeling? Beschrijf welke intenties jij wilt hebben staan voor de volgende kwartalen.

| Doel | Beschrijving tussendoel | |
|-----------|--------------------------|--|
| 1. | Tussendoel kwartaal 1: | |
| | Tussendoel kwartaal 2: | |
| | Tussendoel kwartaal 3: | |
| | Doel voor over een jaar: | |
| 2. | Tussendoel kwartaal 1: | |
| | Tussendoel kwartaal 2: | |
| | Tussendoel kwartaal 3: | |
| | Doel voor over een jaar: | |
| 3 | Tussendoel kwartaal 1: | |
| | Tussendoel kwartaal 2: | |
| | Tussendoel kwartaal 3: | |
| | Doel voor over een jaar: | |

Als je jouw voortgang richting jouw ontwikkeldoel een cijfer zou mogen geven waar sta je nu en waar wil je naar toe?

| Doel | Cijfer nu | Cijfer na 1 kwartaal | Cijfer na 2 kwartalen | Cijfer na 3 kwartalen | Cijfer over een jaar |
|----------|-----------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |

TIP: Beeld je in hoe het zou mogen voelen wanneer jij deze tussen stappen behaald hebt, wat zou er dan anders zijn?

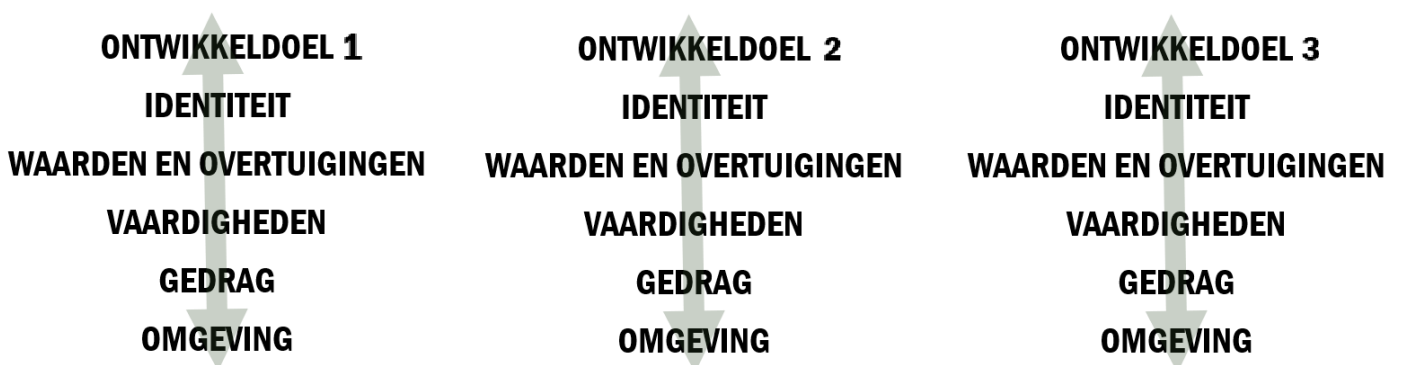
Logische niveaus

Kun je jouw omgeving, gedrag, vaardigheden, waarden en overtuigingen, identiteit en ontwikkeldoel allemaal op één lijn krijgen?

Stel je hebt één groot allesomvattend ontwikkeldoel, ofwel groter hoger doel in jouw leven, waarop je jouw leven op zou kunnen afstellen, wat is dan dit doel waar je naar toe wilt werken?

TIP: Denk in jouw uitkomst, jouw lange (termijn) geluk. Kies voor dit lange geluk en korte pijn in plaats van kort geluk en lange pijn.

Logische niveaus in relatie tot jouw 3 ontwikkeldoelen



Schrijf jouw 3 ontwikkeldoelen uit op logische niveaus op de volgende bladzijde

Ontwikkeldoel: Beschrijf zo exact mogelijk welke 3 ontwikkeldoelen jij uit jouw hoogste doel kunt ontleden om te worden wie jij wilt zijn? Denk aan bijv. gezond leven/ rust ervaren/ gelukkig zijn/ energiek voelen/ een rijk sociaal leven/

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Identiteit: Schrijf uit wie jij wilt zijn wanneer jij dit doel hebt bereikt. Denk aan een gezonde vader/ een energieke vrouw/ een gelukkige opa/ een allemansvriend/ een ondernemer/ een vrolijke vrouw/

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Waarden en overtuigingen: Wat heb jij te geloven over jezelf wanneer je deze doelen wilt bereiken? Schrijf één zin per doel uit die jou kan helpen om te groeien in dit ontwikkeldoel. Denk aan een zin als; Ik kan gezonde keuzes maken/ ik ervaar dagelijks energie/ ik kan gelukkig worden van de kleinste dingetje/

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Vaardigheden/ Wat heb je nog specifiek te leren aankomend jaar om jouw doelen te behalen? Denk aan vaardigheden als; beter communiceren/ gezond leren koken/ gestructureerd een dagboek bijhouden/ beter slapen/ plezier maken/ mediteren/ nee leren zeggen/

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Gedrag/ Welk gedrag zou je specifiek van jezelf willen veranderen om jouw doelen te behalen? Denk aan op tijd naar bed/ meer sociale activiteiten/ pauzes houden/ meer in beweging/ meer stand werken/ gezond eten/

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Omgeving: Is er iets of iemand in jouw omgeving dat jou tegenhoudt om je doelen te behalen en waar je verandering in zou willen maken? Denk aan een gezonde werkplek/ tegenwerkende mensen/ verleidingen in de buurt/

| | |
|---|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |

Vaardigheden voor een succesvol traject

Plannen van positieve intenties in 3 P's

Positief

- Formuleer wat je positieve intentie is. Iets dat je wilt, niet op iets wat je niet wilt!

Precies

- Maak het concreet wat je wilt bereiken vandaag, beeld het je in hoe dit eruit zou zien. Kun je je het niet voorstellen? Dan is het ook moeilijk realiseerbaar.

Prioriteit

- Maak prioriteit van jouw intentie. Wacht niet af maar wees proactief in het uitvoeren van dat wat jij wilt bereiken op de dag.

Experimenteer door te Doen

Doen

- Praat, beweeg en acteer dat je doet wat je hebt gepland.

Evalueer in 3 G's

Gelukt

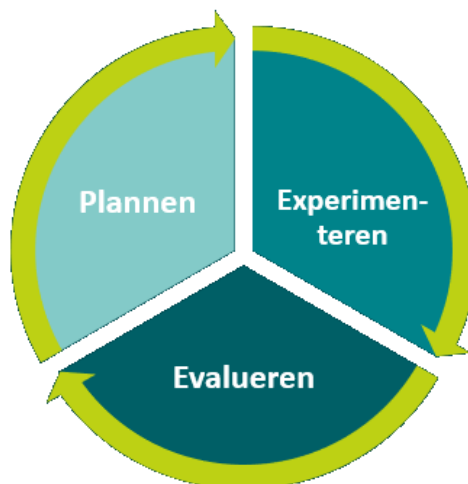
- Geef een cijfer van 1 tot 10 voor het behalen van je doelen.
Welke dingen zijn me zijn gelukt?

Geleerd

- Geef een cijfer voor wat je hebt geleerd
Welke 3 dingen heb ik geleerd?

Geluk

- Geef een cijfer voor je geluksgevoel tussen 1 en 10.
- Welke momenten maakten mij gelukkig en ben ik dankbaar voor?



Veranderen is doen!

*'Actie voorkomt twijfel, twijfel voorkomt actie.
Doen voorkomt twijfel, twijfel voorkomt doen!'*

Dagplanner aan de hand van jouw GOALS en & 3 G's

Gewenste resultaat

Beschrijf welke 3 intenties je vandaag wilt zetten om te gaan doen vandaag

1.
2.
3.

Waarom deze intenties? Beschrijf waarom je dit wilt doen en welk gevoel je hieraan koppelt

1.
2.
3.

Overtuiging

Wat maakt vandaag een geweldige dag?

Aandacht

Waar focus je vandaag op?

Welke afleiding ga ik uit de weg?

Leervraag

Wat wil ik leren vandaag? Schrijf op welke vraag jij vandaag antwoord wilt krijgen

Strategie

Hoe behaal ik deze resultaten?

1.
2.
3.

Gelukt

Welke 3 dingen zijn me vandaag zijn gelukt? (einde van de dag)

1.
2.
3.

Cijfer:

Geleerd

Welke 3 dingen heb ik vandaag geleerd? (einde van de dag)

1.
2.
3.

Cijfer:

Geluk

Welke 3 momenten maakten mij vandaag gelukkig en ben ik dankbaar voor? (einde van de dag)

1.
2.
3.

Cijfer:

4 gouden regels voor het succesvol groeien

- 1. Start elke dag met het stellen van intenties voor de dag. Plant zaadjes voor de dag**
- 2. Leef elke dag, durf uit je comfortzone te stappen en zo te kiezen voorlang geluk**
- 3. Eindig de dag met een evaluatie van succesjes. Tel je zegeningen.**
- 4. Monitor je voortgang. Zie je groei!**



‘Start elke dag overtuigend en sluit de dag tevreden af’ 😊