

Een actieplan

Voor motivatie en richting in de toekomst

Het einde van het traject is slechts het beginpunt van je groeiproces en het verder stappen zetten richting je dromen, doelen en verlangens.

Om jezelf te motiveren in de toekomst verder te gaan en niet terug te vervallen in een leven op automatische piloot kan je voor jezelf een actieplan maken. Daarin verdeel je je droom onder in kleinere stappen en te behalen mijlpalen, zodat je droom bereiken niet voelt als een onmogelijk stijle berg beklimmen.

Let wel: Dit actieplan is er niet om je druk en stress te bezorgen. Je dient het actieplan niet te gebruiken als een strakke planning, maar als een motivator, een richtingaanwijzer. Tijdens het leven kan het ook zijn dat je voelt hoe je droom verandert. Hou dan niet vast aan stappen die je nu bepaald heb.

We beginnen bij je droom.

Als je je droom leeft, je doel bereikt hebt of een verlangen is ingelost, hoe ziet je leven er dan uit? Wat voel je? Waar ben je? Wie is er bij je? Wat doe je?

Kom nu een stuk terug in de tijd, vóór het bereiken van je droom. Bepaal voor jezelf over welke termijn je het wil hebben, afhankelijk van wanneer je je droom bereikt wil hebben.

Welke stappen heb je op dat moment gezet, welke mijlpalen heb je al bereikt, op weg naar je droom? Welke beslissingen heb je al genomen? Wat is er al veranderd?

Kom nu nog een stuk dichterbij in de tijd.

Welke stappen heb je op dat moment al gezet? Wat heb je bereikt? Welke beslissingen heb je genomen? Wat is er veranderd?

Kijk naar het 'nu'

Welke stap heb je nu te zetten? Welke beslissingen heb je te nemen? Welke verandering heb je door te voeren? Wie of wat kan je daarbij helpen en ondersteunen?

Het kan zijn dat je nu totaal nog niet geloofd dat je je dromen kan waarmaken. Maar als je vandaag stappen begint te zetten, zal je er versteld van staan hoe snel er mooie veranderingen aankomen. Je kan moeilijke dingen doen, je kan moeilijke beslissingen maken. Op lange termijn zal je jezelf dankbaar zijn!



Nu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Droom

.....

.....

.....

.....