INHOUD


Voorwoord
5

Wat doelen stellen met je doet
8

Wat je kunt verwachten
9

Hoe gebruik je dit boek?
10

**1**
Wie wil je zijn?
13

**2**
Wat houdt je tegen?
53

**3**
Doelen stellen
79

**4**
Gewoontes
119

**5**
Doorzetten
135

**6**
Als het niet lukt
155

**7**
Vieren
169

Nawoord
189

Verder lezen
190


## VOORWOORD

Je hebt vast ooit in je leven een lijst met doelen gemaakt. Een betere baan, een fijnere relatie (al dan niet met jezelf), een gezonder lijf, meer rust, een eigen huis. Misschien heb je er zelfs echt aan gewerkt. En toch, als je eerlijk bent, ben je nu waarschijnlijk niet veel verder dan toen je die lijst maakte. Bijna iedereen die ik ken heeft zo'n lijst ergens in een la liggen, dus niets om je voor te schamen. Het probleem zit hem erin dat we doelen opschrijven zonder ooit echt uit te zoeken wat we nou precies willen. We streven iets na wat niet helemaal bij ons past, en dan kom je vanzelf tot stilstand.

Oprah Winfrey zei ooit: 'We lopen vast omdat we niet weten wat we écht willen.' Ik moest eraan denken toen ik aan dit boek begon. Want ik herken het. Uit eigen ervaring, en uit de gesprekken die ik met honderden mensen heb gevoerd als coach en therapeut.

Ik neem je even mee naar het moment dat ik, lang geleden, advocaat was. Vreselijk werk vond ik het. Het was saai, de cultuur paste niet bij me, en ik werd soms midden in de nacht gebeld met de vraag waarom ik niet aan het werk was. Het was niet mijn plek. Maar wat dan wel? Daar had ik nooit goed over nagedacht. Na mijn studie was ik de advocatuur ingerold, omdat dat de logische volgende stap leek. En zo zat ik daar dag in, dag uit. Zonder doel. Met steeds donkerder gevoelens. Ik zat vast, dacht ik.

Pas later in mijn leven werd duidelijk wat ik wilde en waar ik voor stond. Ik kreeg een doel in mijn leven. Vanaf dat moment heb ik dat vastzittende gevoel niet meer gehad. Niet alles in mijn leven liep zoals gepland, maar ik wist heel goed welke kant ik op wilde. En dat maakte alles anders.

Veel mensen overkomt dat gevoel van doelloos zijn op een bepaald moment. Vrienden die hun studie afmaken en niet weten wat ze nu moeten. Collega's die al jaren werk doen waar ze niet warm van worden. Een vriendin die altijd zegt dat ze ooit nog gaat ondernemen, maar er nooit aan toekomt. De een doet er twintig jaar over om eruit te stappen, de ander twee. Maar het patroon is hetzelfde: het leven voelt richtingloos en je weet niet hoe je dat verandert.

En het wordt er niet makkelijker op. We leven in een tijd waarin ieders leven er online perfect uitziet. #lifegoals. #relationshipgoals. #bodygoals. Je opent je telefoon en ziet binnen vijf seconden vijf mensen die meer hebben bereikt dan jij. Of ze het echt hebben bereikt of niet, dat doet er even niet toe, want het gevoel is er. Dat je achterloopt. Dat je iets aan het missen bent. Dat je leven misschien wel aan het mislukken is. En wat doe je dan? Niet nadenken, niet iets veranderen. Nee, je scrolt nog een paar uur verder. Tot het gevoel weer wegzakt. Dit patroon is precies wat dit boek wil doorbreken.

Frederike

# MIJN DOELEN

Zet hier je doelen kort onder elkaar zodra je in dit boek hebt ontdekt welke doelen je wilt stellen: groot, klein of een gewoontedoel. Kom af en toe terug om de status bij te werken.

GEZONDHEID

CARRIÈRE

PERSOONLIJK



o start

√ klaar

/ pauze

→ bezig

X geannuleerd

FUN

ONTWIKKELING

FINANCIEEL

## WAT DOELEN STELLEN MET JE DOET

Doelen hebben een imagoprobleem. Het roept beelden op van POP-gesprekken, performance reviews, motivatiequotes en mensen die om vijf uur opstaan om hun ochtendroutine te filmen. Daar gaat dit boek niet over. Het gaat over wat er gebeurt als je weet wat je wilt. En dat is meer dan je denkt.

Doelen geven je leven richting. Met een doel weet je waar je naartoe wilt, en dat maakt de kleine keuzes van een doordeweekse dag opeens makkelijker. Ga je vanavond naar die borrel of niet? Zeg je 'ja' tegen een project? Je gaat sneller zien wat bij je past en wat je verder helpt.

Doelen maken je ook gelukkiger. Uit grootschalig onderzoek blijkt dat het stap voor stap ergens naartoe werken bijdraagt aan je mentale gezondheid. Het proces heeft meer effect op je geluksgevoel dan het bereiken van het eindresultaat. Het pad naar je doel toe is dus belangrijker dan de finish. Mensen met een sterk gevoel van richting leiden volgens onderzoek zelfs een langer en gezonder leven. Ze slapen beter, bewegen meer en herstellen sneller van tegenslagen.

Maar het belangrijkste is misschien wel dit: doelen werken niet allemaal hetzelfde. De doelen die je overneemt van Instagram, van vrienden, van 'wat hoort', doen iets heel anders met je dan de doelen die echt van jou zijn. Onderzoekers maken onderscheid tussen extrinsieke en intrinsieke doelen. Extrinsieke doelen gaan over wat de buitenwereld van je vindt: meer geld, een mooier lijf, meer status. Intrinsieke doelen gaan over wat jou vanbinnen drijft: groeien als mens, betekenisvolle relaties, weten wie je bent. Wie zich vooral richt op het extrinsieke is gemiddeld niet gelukkiger door het behalen van die doelen. Wie zich richt op het intrinsieke krijgt alles in één: meer welzijn, voldoening en veerkracht. Dit boek helpt je om doelen te stellen die echt van jou zijn. Doelen die passen bij wat jij belangrijk vindt, in plaats van wat je hebt opgepikt van je omgeving, Instagram of de verwachtingen van anderen.

Dat begint bij wie je bent. Iemand voor wie vrijheid de belangrijkste waarde is, voelt feilloos aan welke baan er past. Iemand die weet dat verbinding er het meest toe doet, kiest anders dan iemand die het liefst solo werkt. Een doel dat past bij wie jij bent als mens daar hoef je jezelf niet in te slepen. Dat gaat gewoon. Daarom begint dit boek bij jou. Bij je waarden, je identiteit en wie je wilt worden. En pas daarna gaan we over tot het stellen van je doelen.

Dit boek gaat ook over de kleine doelen. Want juist die brengen je in beweging. Ze geven je het gevoel dat je dingen voor elkaar krijgt, en dat gevoel heb je nodig om door te gaan. Stap voor stap brengen ze je dichter bij het behalen van de grote doelen.



# Wat je kunt verwachten

Dit boek is voor iedereen die merkt dat het leven op de automatische piloot staat. Voor wie vaag voelt dat het anders moet. Voor wie net is afgestudeerd en niet weet 'wat nu'. Voor wie al een paar jaar in een baan zit die geen energie geeft. Voor wie aan de buitenkant alles op orde heeft, maar vanbinnen iets mist. En voor wie gewoon eens rustig wil nadenken over wat je eigenlijk uit dit leven wilt halen.

In de jaren dat ik als coach en therapeut werk, heb ik inmiddels meer dan 350 mensen begeleid. Hoe verschillend hun vragen ook zijn, we beginnen altijd op dezelfde plek: bij een doel. Want zonder doel weet je niet welke kant je op wilt. Je kunt wel praten over wat je dwarszit, maar als je niet weet waar je naartoe wilt, blijf je in rondjes lopen. Wat ik in al die gesprekken heb gezien, is dat een doel pas écht gaat werken als iemand het heeft ervaren. Als iets wat je hebt gezien, gevoeld en zelfs geroken. Weet hoe het eruitziet, hoe het voelt, wie er om je heen staan als het lukt. Pas dan weet je waar je op af gaat.

Wat ik je in dit boek vertel komt deels voort uit die gesprekken en uit mijn eigen ervaring. Een groot deel komt ook uit de wetenschap, want er is veel onderzoek gedaan naar doelen stellen. Ik probeer al die kennis bij elkaar te brengen op een manier die klopt zonder dat dit een academisch boek wordt. Want laten we eerlijk zijn: er zijn al genoeg boeken die je vertellen dat je moet starten met investeren, twintig dingen tegelijk moet doen en je leven moet optimaliseren alsof het een Excelsheet is. Daar gaat dit boek niet over.

Wat zijn de laatste doelen die je jezelf hebt gesteld,
vóór dit boek? En hoelang hielden ze het vol?
Wees eerlijk. Drie dagen telt ook.

DOEL . . . . . HIELD HET ... DAGEN VOL

DOEL . . . . . HIELD HET ... DAGEN VOL

DOEL . . . . . HIELD HET ... DAGEN VOL

DOEL . . . . . HIELD HET ... DAGEN VOL

DOEL . . . . . HIELD HET ... DAGEN VOL

Welke investeringen heb je gedaan voor die doelen?
Welke sportschoenen staan nog ongebruikt in de kast en
hoeveel geld ben je hieraan kwijt geweest?



# Check-in: waar sta je nu?

Een check-in aan de hand van jouw kernwaarden gaat je helpen om jouw doelen scherp te krijgen. Je doet dit door per kernwaarde een cijfer te geven op 2 vlakken in je leven: privé en op werk- of studiegebied. Dezelfde waarde kan aan de ene kant een dikke voldoende zijn, terwijl hij aan de andere kant juist in de min zit. Je kunt bijvoorbeeld iedere dag met tegenzin naar je werk gaan, maar je privéleven klopt en maakt je blij.

Geef een cijfer van 1 tot 10 (1: deze kernwaarde komt nu niet voor in je leven, 10: het kon niet beter). In hoeverre leef je op dit moment naar jouw kernwaarden?

Deze oefening kan best confronterend zijn. Het laat je vaak direct zien wat je mist in je leven, iets wat je vaak al een tijd doorhad maar nu precies kunt aangeven. Neem de tijd om in je op te nemen waar de lage cijfers zitten. Een laag cijfer betekent trouwens niet dat er iets mis met je is, maar het kan wel betekenen dat je nu een leven leidt dat niet helemaal bij je past. Deze input gaan we later gebruiken voor een eerste stap richting doelen stellen.

Jullie lopen verder en je ziet de mensen die een plek hebben in dit leven. Misschien is het druk om je heen, misschien juist rustig en intiem. Wie hebben een plek in het leven van je toekomstige ik? Wie staan dichtbij en wie verder weg? Wie zit er 's avonds aan tafel?

Jullie gaan samen zitten. Er is tijd om wat te vragen en je toekomstige ik luistert. Als jij deze week één stap zou zetten richting dit leven, wat zou je dan volgens je toekomstige ik moeten doen?





Welk advies wil je toekomstige ik je meegeven?

Stel dan de vraag waar je zelf het meest nieuwsgierig naar bent. Wat krijg je als antwoord?

2

# Wat houdt je tegen?

Je hebt in het vorige hoofdstuk beschreven wie je bent en wie je wilt worden. Grote kans dat de persoon die je nu bent daar wat sceptisch tegenover staat. Kan ik dat eigenlijk wel worden? Zo slim, leuk, knap of geslaagd ben ik toch niet? Dit gaat me nooit lukken. Laat me je dan een spiegel voorhouden: misschien klopt dat wel. Met zo'n mindset kom je er vaak niet. Dit zeg ik niet om je te ontmoedigen. Ik snap het, die gedachten komen snel en automatisch, en ik wil niet dat de moed je nu al in de schoenen zakt. Want dit hoofdstuk gaat juist over die negatieve mindset en wat je ermee kunt doen.

We werken in de komende oefeningen toe naar een *growth mindset*. Nu hoor ik je al denken: wat is dit voor een suffe marketingterm, maar *hear me out*. Een growth mindset is handig voor het bereiken van doelen. Voor als je de term niet kent: het is het idee dat je niet vastligt zoals je nu bent, maar jezelf altijd kunt blijven ontwikkelen. Zie het als de voedingsbodem waarin jouw doelen kunnen opbloeien.

Stel je voor dat je doel een plant is die je wilt laten groeien. Daar heb je het een en ander voor nodig. Aarde, een pot, genoeg water, plantenvoeding en niet te vergeten zonlicht. Zonder die voorwaarden wordt het niets. Zet je de plant in een dorre bodem zonder zon, water en voeding, dan blijft het bij een zaadje. Met jou werkt het precies zo: je hebt de juiste omstandigheden, gedachten en mensen om je heen nodig om tot bloei te komen. Dus laten we eerst eens kijken naar de voorwaarden voor het behalen van jouw doelen.



## De verhalen die we onszelf vertellen

Ben jij je bewust van de gedachten die de hele dag door je hoofd razen? We nemen vaak onze gedachten voor waarheid aan, terwijl die meestal niet meer zijn dan verhalen die we onszelf zijn gaan vertellen. En een verhaal dat je vaak genoeg herhaalt, ga je vanzelf geloven.

'Ik ben slecht met geld.'
'Ik ben nu eenmaal geen doorzetter.'
'Voor mij is dat niet weggelegd.'

Het voelt als een feit, maar het is een aanname die erin is geslopen. En die verhalen maken zichzelf waar: geloof je dat je iets niet kunt, dan begin je er minder fanatiek aan of helemaal niet. En als het dan misgaat, denk je: zie je wel. Terwijl je jezelf eigenlijk nooit een eerlijke kans hebt gegeven.

Een belangrijk inzicht is dat jij niet je gedachten bent, je *hebt* ze. Als jij je gedachten niet bent, dan kun je ze opmerken en veranderen. Dat is trouwens geen zweverig idee. Het is de basis van de cognitieve gedragstherapie, een van de best onderzochte vormen van therapie die er is.

Je innerlijke criticus heeft een stem. Als die persoon zou bestaan, wie zou het dan zijn? Een strenge leraar, je oma, een ex of een random persoon? Geef die stem een naam. Want die kritische stem is gelukkig maar een deel van jou, niet wie jij helemaal bent. En als je weet wie er aan het woord is, kun je er ook tegen zeggen dat het even stil moet zijn.

Mijn innerlijke criticus heet:



# Klopt mijn verhaal wel?

Waarschijnlijk maakt het lijstje met negatieve gedachten hiervoor je niet blij. De verhalen die we onszelf vertellen komen vaak niet in de vorm van een peptalk, maar als een brandbrief.

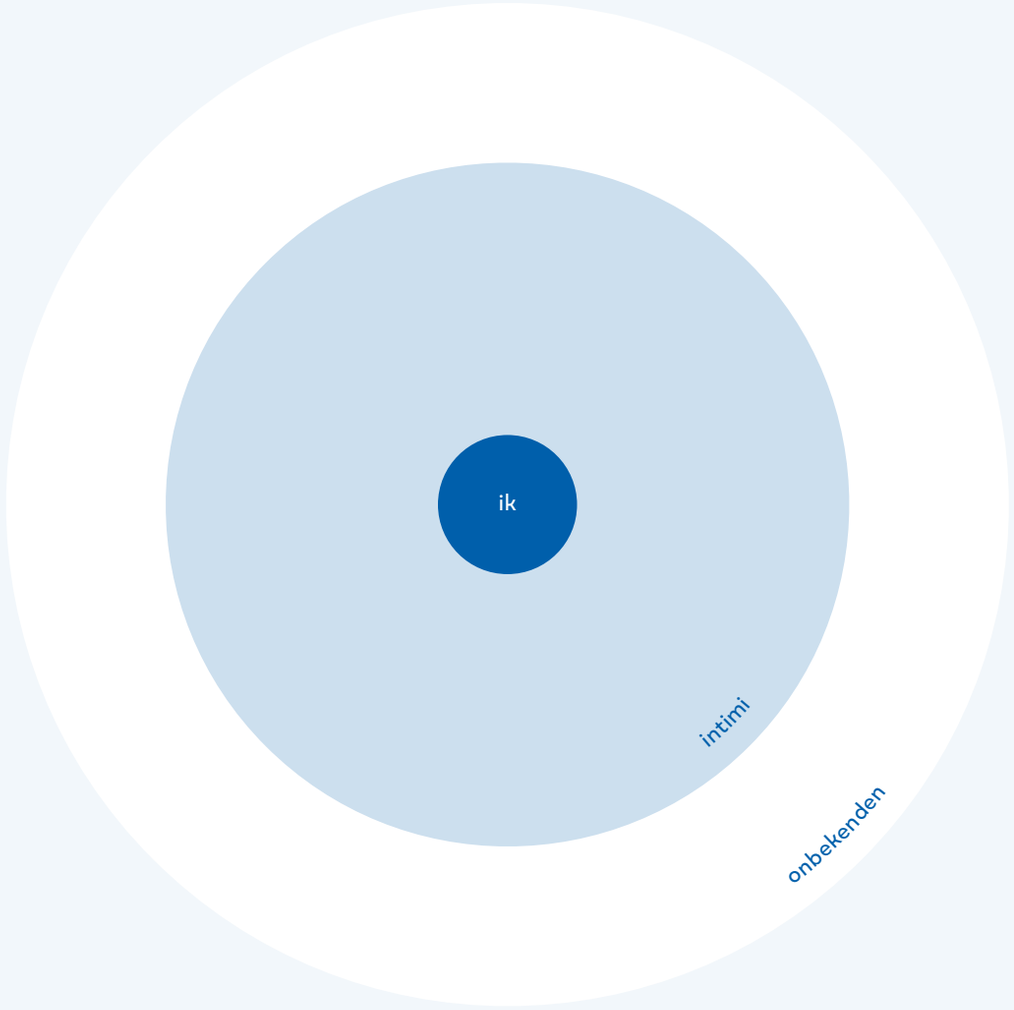
Kies uit het lijstje hiervoor de naarste, zwaarste of donkerste gedachte. De gedachte waar je het meeste last van hebt. Bijvoorbeeld 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik maak nooit iets af'. Schrijf nu zo veel mogelijk redenen op waarom dat misschien niet (helemaal) klopt. Momenten waarop je het tegendeel bewees. Keren dat je wel iets afmaakte, wel goed genoeg was of wel die stap zette.

Gedachte:

De redenen waarom ik niet absoluut zeker kan zijn van deze gedachte:

## WIE STAAN ER OM JOU HEEN?

Hier zie je een cirkeldiagram met jou in het midden. Teken in de cirkel de mensen die heel dicht bij je staan, en ook de mensen die verder van je af staan. Misschien heb je een paar vrienden die heel dichtbij zijn, maar voel je je minder verbonden met je ouders en krijgen die een plekje wat verder weg. Wees eerlijk naar jezelf, ook als er op dit moment weinig mensen dicht om je heen staan.




Bedenk nu welke mensen je dichterbij zou willen hebben. Wie inspireren en motiveren jou? Wie gaan jou ondersteunen op de weg naar je future self? En nee, ouders zijn niet altijd de beste supporters, want die willen je soms het liefst klein en dichtbij houden en vooral beschermen. Maak een lijstje van de mensen die jou verder kunnen helpen.

En dan is er misschien nog een andere groep. Mensen die nu heel dichtbij staan, maar die je, als je eerlijk in je hart kijkt, eigenlijk bakken met energie kosten. Dit zijn de mensen die wat meer op afstand mogen. Wie zijn dat?

# Grote, kleine of gewoontedoelen

Je hebt net een lijst gemaakt van 10 doelen die je het meest aanspreken. Voordat je definitief gaat kiezen helpt het om te weten dat verschillende doelen een verschillende aanpak vragen. Je vindt straks 3 soorten invulpagina's in dit boek.

Een groot doel heeft meer dan drie maanden nodig en raakt vaak wie je wilt worden. Denk aan een halve marathon lopen, een eigen bedrijf beginnen of een opleiding afronden.

Een klein doel is binnen een paar weken te doen en heeft een duidelijk eindpunt. Dat moeilijke gesprek voeren, je cv updaten, eindelijk naar de huisarts. Het zijn doelen die je in beweging brengen en je snel het gevoel geven dat je dingen voor elkaar krijgt.

En dan is er nog de gewoonte. Een gewoonte wordt je nieuwe normaal. Dagelijks bewegen, minder op je telefoon, eerder naar bed. Hier hoort een ander soort bladzijde bij, met een tracker waarop je elke dag kunt aftekenen.



Kies nu uit je lijst van 10 minimaal één doel om mee te starten. Ideaal is een mix: één groot doel, één klein doel en één gewoontedoel. Het kleine doel kun je binnen een paar weken afronden, en dat geeft je snel een eerste succes. Het grote doel geeft je richting op de langere termijn. En het gewoontedoel zorgt dat je iedere dag een stap zet. Maar als één doel voor nu genoeg is, begin daar dan mee. Je kunt altijd terugkomen bij deze lijst.

Formuleer je doelen positief. Je brein werkt beter toe naar iets dan weg van iets. 'Ik ga geen suiker meer eten' klinkt als een straf. 'Ik ga gezond leren koken' geeft energie. Lukt het positief draaien niet, zoals bij stoppen met roken? Dat kan natuurlijk. Schrijf dan in ieder geval op wat het je oplevert en wat je ervoor in de plaats gaat doen. Zo heb je alsnog iets om naartoe te werken.

MIJN GROTE DOEL:

MIJN KLEINE DOEL:

MIJN GEWOONTEDOEL:

Kijk nog eens goed naar de doelen die er nu staan. Komen ze overeen met je kernwaarden, je identiteit en werk je met deze doelen toe naar jouw future self? Staat er een doel tussen dat eigenlijk helemaal niet bij jouw future self past, wees dan ook eerlijk naar jezelf. Misschien is dat nu niet het doel waar je uiteindelijk het meeste aan gaat hebben.

Dit zijn de doelen waar jij je nu op gaat richten, de rest komt later. We gaan stap voor stap en niet alles hoeft tegelijk. Je kunt altijd terugkomen bij deze brainstormlijst, want als je een doel hebt gehaald, pak je deze lijst er weer bij en kies je het volgende doel.

# MIJN DOEL

Deadline:

Kernwaarde:

Ik ben iemand die:

Wie me helpt, en wat ik vraag:

Zo voelt het als ik dit heb bereikt:

Dit gebeurt er als ik over een jaar nog op dit punt sta:





# MIJN PLAN

Mijn eerste stap:

Mijlpalen:

Wat ik nodig heb:

Als het tegenzit:

Als

dan

Als

dan

Als

dan

Zo vier ik het:

# DE PLANNING

## VOORTGANG





## CHECK-IN

Datum:

Kom hier terug zolang je aan dit doel werkt, bijvoorbeeld eens per maand. Vul de datum in, sta stil bij hoe het gaat en stel bij waar nodig.

Welke stappen heb ik gezet sinds de vorige keer?

Hoe voel ik me over mijn doelen op dit moment?

Wat wil ik bijstellen?

Wat vier ik?

Toen je in het vorige hoofdstuk je doelen aan het opschrijven was, kwam je waarschijnlijk een aantal plannen tegen die je niet in een paar weken of een paar maanden afrondt, en die geen eindstreep hebben. Denk bijvoorbeeld aan: twee liter water drinken per dag, eerder naar bed of minder tijd op je telefoon doorbrengen. Dit zijn gewoontes en die vragen om een andere aanpak.

De goede gewoontes ingebouwd krijgen, en de minder goede afgebouwd, is een vak apart. Er is veel onderzoek gedaan naar wat wel en wat niet werkt, en in dit hoofdstuk neem ik je mee langs de manieren die het beste werken. Onderweg ga je het meteen toepassen op één gewoonte die jij wilt opbouwen. Aan het einde vind je invulpagina's waarop alles samenkomt.



# Iedere dag 1% beter

Gewoontes hebben een grotere impact op je leven dan je denkt. Uit onderzoek van een Amerikaanse universiteit blijkt dat 43% van wat je op een dag doet een gewoonte is. Bijna de helft van je dag staat dus op de automatische piloot. Hoe je opstaat, wat je als eerste op je telefoon opent, hoe je naar je werk gaat. Allemaal patronen die je niet meer bewust kiest.

En precies daar zit ook de kracht. Want kleine gewoontes lijken op het moment zelf niet zoveel uit te halen, maar opgeteld zijn ze de helft van je leven. James Clear (auteur van de bestseller *Atomic Habits*) heeft daar een mooie filosofie over: als je elke dag 1% beter wordt, ben je na een jaar bijna 38 keer zo ver als waar je begon. Een rondje hardlopen op woensdag verandert je leven niet. Een rondje hardlopen op woensdag, en op zaterdag, en de week erna weer, en de week daarna ook weer, doet dat wel.

Het mooie van gewoontes is dat je er op den duur geen wilskracht meer voor nodig hebt. Je doet het gewoon. In hoofdstuk 2 keek je al naar de gewoontes die je in de weg zitten. Hier gaan we de andere kant op: welke nieuwe gewoontes wil je gaan opbouwen?

Kies er één, en houd hem in je hoofd voor de rest van dit hoofdstuk.

Je hebt al eerder bewezen dat je gewoontes kunt opbouwen, je poetst bijvoorbeeld iedere dag je tanden. Maar er zijn er nog veel meer, vink aan welke van deze gewoontes je ook perfect beheerst:

- ☐ Snoozen
- ☐ De was wel wassen maar nooit opvouwen
- ☐ Na het eten nog even iets zoets erbij pakken
- ☐ Je mail openen, lezen en dan toch niet beantwoorden
- ☐ 'Nog één aflevering' zeggen en er drie kijken
- ☐ Je telefoon checken meteen als je wakker bent

Je bent dus stiekem heel goed in het opbouwen van gewoontes: consistent, dag in dag uit, zonder tracker en zonder motivatiequotes. Dat vermogen ga je nu inzetten voor een gewoonte die je zelf kiest.

Er zijn ook gewoontes die je bewust vasthoudt, ook al weet je dat ze niet per se helpen. Wees lief voor jezelf: welke gewoonte wil je behouden?



# Maak het klein

Bijna iedereen begint met te grote ambities. Vanaf morgen vijf keer per week één uur sporten, elke dag mediteren, een boek per week lezen. Dat houd je drie dagen vol en als het niet lukt, baal je van jezelf.

We gaan hier het tegenovergestelde doen. Maak je gewoonte zo klein dat falen zo goed als onmogelijk is. Ga dus voor 1 minuut stilte in plaats van een halfuur mediteren. In plaats van een vol uur sporten, leg je alleen je sportkleren klaar. Ik weet dat dit flauw klinkt, maar in het begin gaat het om de herhaling en de drempel zo laag mogelijk maken.

Pak je gewoonte erbij. Wat is de kleinste versie ervan, iets wat je binnen twee minuten kunt doen?