

Met gratis
digitale
versie

DOELENPLANNER

Ervaar de kracht van werken met een goal tracker
en gratitude journal in 6 minuten per dag



Rubin Alaie

Doelenplanner

DOELENPLANNER

Ervaar de kracht van werken met een goal tracker
en gratitude journal in 6 minuten per dag



Rubin Alaie

Eerste druk, februari 2025

© Rubin Alaie

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ISBN: 978-94-9334737-3

Auteur en uitgever: Rubin Alaie, Het NLP College

Redactie en ontwerp: Tangram Studio

Drukwerk: Grafistar

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	7
TERUGBLIKKEN EN DOELEN STELLEN	10
Afgelopen jaar	11
De komende 3-5 jaar	15
Je sterrendoel	15
Je persoonlijk statuut	16
Je ideale leven van minuut tot minuut	19
Vision board	20
Visualisatie	22
Je doelen voor komend jaar	24
Jaardoelen	24
Mijlpalen per kwartaal	28
Acties per maand	30
 Hoe gebruik je de weekplanner	35
Je weekplanning	36
Je wekelijkse evaluatie	41
10 extra tips voor dankbaarheid	43
 WEEKPLANNER	51

INLEIDING

Gefeliciteerd! Je hebt met deze planner de sleutel tot rust en doelgerichtheid in handen. Je gaat nu jouw droomleven ontwerpen. Hoe dat werkt? Er zijn drie redenen om met deze doelenplanner aan de slag te gaan:

Reden 1: Je dromen waarmaken

Ieder element van deze planner is bedoeld om jouw mooiste dromen uit te laten komen. We gaan met deze journal niet zomaar in het luchtledige wat dingen opschrijven 'over dankbaarheid en zo..' Schrijven om het schrijven, daar doen we niet aan. We hebben een richting in ons leven! *Daar* richten we onze dankbaarheid en planning op met deze journal.

Reden 2: De rust van papier

We gaan lekker op papier plannen, niet digitaal. Iedere minuut dat je je ogen en brein wat rust gunt door niet naar een scherm te turen, is winst. Ontprikkel jezelf en gebruik deze fysieke planner.

Reden 3: Schep een zee aan tijd door te plannen

Met iedere dag of week waarin je plant, voorkom je dat je de vele uren die je beschikbaar hebt verliest aan zinloze dingen. Pak de regie over de zeeën aan tijd die je ieder jaar weer krijgt. Schep focus en structuur met deze planner en geef je leven vorm zoals jij wilt.

Je moet niks. Dit is jouw leven. Waar heb je behoefte aan? Plan het in en maak het realiteit.

De makkelijkste manier om te starten? Gewoon beginnen

Ik geef je nu alvast de grootste tip: zet gewoon je pen op het papier en begin. Het hoeft niet perfect. Zolang er maar iets op papier staat. Dan ben je al lekker bezig. Ga al experimenterend aan de slag.

Neem steeds de zondag of maandag om deze planner in te vullen voor de hele week. Je hoeft dus niet per se dagelijks te journalen. Als je het wekelijks doet, schep je een helder overzicht van jouw leven – en dat is al fantastisch. Ga in één adem door met de evaluatie van de week ervoor en plan meteen je nieuwe week vast in.

Nu mag jij beginnen. Blader door, volg de stappen en vul alles lekker in.

EXTRA STEUN BIJ JE DOELENPLANNER

Omdat jij het commitment hebt gemaakt om aan deze planner te beginnen en daarmee jezelf te ontwikkelen, bied ik je graag wat extra steun. Kun je bijvoorbeeld een extra stok achter de deur gebruiken om met de inhoud van dit boek aan de slag te gaan? Je mag op verschillende manieren jouw ervaringen en voortgang met me delen. Bijvoorbeeld via de volgende wegen:

1. Stel me al je vragen

Je mag me altijd mailen op rubin@hetnlpcollege.nl met al je vragen. Je kan me ook gewoon vertellen dat je met dit boek begonnen bent en wat je intentie is. Intenties komen namelijk altijd uit, dus deel het gerust met me!

Je kunt me ook op Instagram laten weten hoe het met je voortgang gaat. Stuur me een berichtje via [@rubin_alaie](https://www.instagram.com/rubin_alaie).

2. Deel je manifestaties met de lezerscommunity

Bespreek je moodboard en doelen met andere lezers. Stel je alvast voor in de speciale community voor mijn lezers. Je kunt met de andere lezers van mijn boeken in contact komen door een account te maken en **berichtjes te plaatsen op mijn lezerscommunity**. Ga daarvoor naar community.hetnlpcollege.nl. Ik reageer sowieso op ieder bericht, net als mijn andere enthousiaste lezers. Dus voel je welkom om mee te praten!

TERUGBLIKKEN EN DOELEN STELLEN

Je mag meteen aan al de slag. Het is essentieel voor je groei om minstens één keer per jaar terug te kijken en vooruit te kijken op je leven. Een kerstboommoment op het einde van het jaar is hier erg geschikt voor. Is het nog geen kerst, dan mag je het ook nu al doen.

Verzamel je familie, vrienden en/of zakelijke partner rond de kerstboom. Hier gebeurt de magie. Juist in deze dagen. Hier word je herinnerd aan al het moois van afgelopen jaar. Hier worden je dromen en verlangens gelanceerd. Dankzij je verlangens, dromen, fantasie, en een super concreet doel.

Stel elkaar nu de vragen die je op de komende pagina's vindt en hou de antwoorden bij in je planner.

Als je de antwoorden terugleest bij het volgende kerstboommoment in het volgende jaar, zal je verbazing groot zijn.

Vul de antwoorden van dit jaar alvast in op de volgende pagina's.

AFGELOPEN JAAR

Op deze tien dingen van afgelopen jaar ben ik trots:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Optioneel: aanvullende vragen over afgelopen jaar

Ik ben dankbaar dat ik deze doelen het afgelopen jaar heb bereikt:

Dat geeft me het volgende gevoel:

Deze mensen hebben hier een belangrijke rol bij gespeeld:

Mijn sterke punten zijn:

Op deze vlakken ben ik persoonlijk gegroeid en zo heb ik dit verwezenlijkt:

Deze doelen heb ik dit jaar niet bereikt:

Dit had ik wel of juist niet moeten doen om deze doelen wél te bereiken:

Dit heb ik het afgelopen jaar over mezelf geleerd:

DE KOMENDE 3-5 JAAR

Goed, nu we hebben teruggeblikt, is het tijd om vooruit te kijken.

We beginnen door groots te dromen.

Wat is jouw grote **droom** voor de komende jaren? Dit noem ik je sterrendoel. Maak bij deze vraag gebruik van het principe: **richt op de sterren, land op de maan**. Wat zijn jouw sterren, waarmee je op de maan landt? Met andere woorden: wat zou je het liefste willen als alles mogelijk zou zijn? Dit mag dus echt een **groots doel voor de lange termijn** zijn: je allergrootste droom!

Wat is jouw verlangen voor de komende jaren? Ga uit van een tijdspanne van drie tot vijf jaar. Weet je je langetermijndoel? Uitstekend. Schrijf hem maar op. Maak er een concreet doel van en zie het echt voor je.

JE STERRENDOEL

Stel een groots doel voor de komende drie tot vijf jaar en formuleer hem als zin of alinea. *(Doe dit in ieder geval!)*

JE PERSOONLIJK STATUUT

Mijn waarden

Start door je top 10 van waarden op te schrijven, met de belangrijkste bovenaan. Waarom zijn je doelen en wekelijkse activiteiten zo belangrijk voor je?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Mission statement

Wat kan of ben je aan het bijdragen aan het grotere geheel? Voor wie?
Waarom besta je? Hoe groot is je effect momenteel en hoe groot kan het zijn?

Dit is mijn missie:

VISION BOARD

Knip, plak en teken op deze pagina's hoe je wil dat je leven er over drie tot vijf jaar uitziet. Kijk er komende maanden regelmatig even naar. Dat helpt je om te visualiseren en om je doelen te bereiken.

VISUALISATIE

Zie en voel (visualiseer) hoe het is als je doel bereikt is. Gebruik daarvoor deze visualisatieoefening:

1. Visualiseer dat je nu **in de toekomst bent** en **door je eigen ogen van de toekomstige jij kijkt**, op het moment dat je de **laatste stap** aan het zetten bent waarna je doel volledig bereikt is. Hierna weet je: nu is het doel behaald! **De laatste stap is zojuist gezet en voltooid**. Het voelt dus alsof je in de tegenwoordige tijd bent, alsof je het al bereikt hebt, terwijl we op het moment in de tijd zijn waarin het doel vers behaald is. Dat betekent dat het net zo zeker is als iets dat al gebeurd is in het verleden.

*Het is nu [toekomstige datum]. Ik, [naam], ben/heb mijn doel succesvol bereikt.
Dit is een zeker feit, want het ligt in het verleden.*

2. Verken je visualisatie verder. Maak het zojuist behaalde doel zo concreet, helder en duidelijk, dat je het met je zintuigen kunt waarnemen:

Ik zie...

Ik voel...

Ik hoor...

Ik denk...

Ik doe...

Zo is mijn lichaamshouding...

Deze mensen zijn erbij...

Ik zie anderen ... doen. Ze zeggen...

3. Stap 'uit' de visualisatie en kijk van een afstand naar de visualisatie en dus naar je eigen lichaam. Maak van je visualisatie letterlijk een plaatje dat je in je handen kunt vasthouden en pak het plaatje maar beet.
4. Stel je nu voor dat je boven je tijdlijn zweeft... Zweef boven het nu en adem extra energie in het beeld, met vier diepe ademhalingen.
5. Zweef nu met het plaatje naar de toekomst, naar de datum waarop de allerlaatste stap nét voltooid gaat worden.
6. Het plaatje dat je vast hebt, waarin je je doel hebt behaald, laat je in de tijdlijn zakken en klik je vervolgens vast in de toekomst. Hoor maar een luide klik!
7. Kijk eens vanuit die toekomst terug over de tijdlijn. Zie hoe alle obstakels op de tijdlijn herschikt worden waardoor het doel behaald kon worden. Zie het pad naar het doel dat nu behaald is – en zie hoe al deze gebeurtenissen zichzelf herschikken om het doel te ondersteunen, waardoor het doel behaald kon worden. Het onderbewuste weet alle details!
8. Keer terug naar het nu.

JE DOELEN VOOR KOMEND JAAR

Nu is het tijd voor je jaardoel. Dit is wat je 100% zeker af gaat krijgen in de komende twaalf maanden. Daarna delen we het op per kwartaal en maand.

JAARDOELEN

Wat zijn de concrete mijlpalen die je over precies een jaar, op 31 december 20... bereikt hebt?

Maak je doel **tweeledig** door hem op te delen in een resultaatdoel en een procesdoel:

1. **Resultaatdoel:** Dit is het doel waar je geen invloed op hebt, maar wat wel enthousiasme, adrenaline, motivatie en energie geeft.

Bijvoorbeeld: Op 31 december 20... verdien ik 50.000 euro per maand passief. Hiervan komt 15.000 euro uit mijn speelgoedzaak, 25.000 euro uit mijn muziekinstrumentenhandel en 5.000 euro uit de advertentie-inkomsten van mijn blog, en nog eens 5.000 euro uit de verkoop van mijn boek.

Beschrijf je resultaatdoel op pagina 26.

2. **Procesdoel:** Dit is het doel waar je wél invloed op hebt. Het zijn allemaal handelingen die in jouw bereik liggen.

Bijvoorbeeld: Op 31 december 20... heb ik 200 blogartikelen geschreven en gepubliceerd, en heb ik mijn boek geschreven en is het te koop.

Beschrijf je procesdoel op pagina 27.

3 EXTRA ADVIEZEN VOOR HET OPSCHRIJVEN VAN JE DOEL

Wat voor moois gaat er dit jaar gebeuren? We onderschatten vaak wat er in een jaar allemaal mogelijk is.

1. SMART

Zorg dat je je procesdoel SMART maakt: **s**pecifiek, **m**etbaar, **a**ceptabel voor je omgeving, **r**ealistisch en **t**ijdsgebonden, met een deadline dus.

Kijk ook of je de wet van Parkinson kunt inzetten. Bijvoorbeeld: kan ik mijn deadline vier keer strakker maken door mijn jaardoel het eerste kwartaal al af te hebben?

2. Focus op effectieve acties

Maak je doel effectief. Met andere woorden: verwerk er enkel de absolute kernacties in om je bedrijf of kwaliteit van leven verder te laten groeien. Niet meer dan drie beste acties om daadwerkelijk van je huidige situatie via je procesdoel naar je resultaatdoel te komen.

Ga eens na:

- Wat moet ik minder doen? Waar moet ik mee stoppen?
- Waar ben ik goed in en gaat al goed? Waar mag ik dus meer van doen?
- Wat kan me helpen om mijn doel in een honderdste van de tijd te bereiken? Welke actie kan me x10 of x100 laten gaan?

3. Denk groot

Denk gerust groot. Daag jezelf uit: denk ik wel groot genoeg voor dit doel? Kan ik mijn jaardoel een stuk groter maken, terwijl het binnen de grenzen blijft van wat realistisch is?

Op de komende pagina's mag je je jaardoelen invullen.

RESULTAATDOEL VOOR KOMEND JAAR

Op 31 december 20...:

PROCESDOEL VOOR KOMEND JAAR

Op 31 december 20...:

MIJLPALEN PER KWARTAAL

Tijd voor wat **concrete mijlpalen** voor je doel (**belangrijk**)! Ons brein is dol op progressie die zichtbaar is. Dat motiveert je nog sterker.

Wanneer heb je je eerste pizza (5 euro) verdiend met je eigen bedrijf? Wanneer heb je het honderdste artikel gepubliceerd? Wanneer staat het eerste product in de shop? Wanneer heb je je eerste product verkocht? Wanneer heb je je honderdste product verkocht? Wanneer heb je je eerste ton verdiend?

Je mag zelf bepalen of dit resultaten of handelingen zijn. We gaan onze handelingen hierna sowieso nog per maand noteren, dus deze mijlpalen mogen ook resultaten zijn.

Bijvoorbeeld:

- Op 31 maart verdien ik 500 euro per maand passief door advertentie-inkomsten op mijn blog.
- Op 31 juni verdien ik 1.000 euro per maand passief door advertentie-inkomsten op mijn blog.
- Op 31 september verdien ik 3.000 per maand passief door advertentie-inkomsten op mijn blog.
- Op 31 december verdien ik 10.000 per maand door advertentie-inkomsten op mijn blog én de verkoop van mijn boek.

Op de volgende pagina's mag je je mijlpalen per kwartaal invullen.

Q1

Q2

Q3

Q4

ACTIES PER MAAND

Welke activiteiten maken echt een verschil? Ik heb het hier dus **niet** over de administratieve verplichtingen, de klantenservice-telefoontjes, het doorploegen van je mailbox en het jaarlijkse onderhoud van je achtertuin.

Ik heb het hier over de dingen die jou echt verder brengen. Stel jezelf daarvoor de volgende vragen: Wat kan me helpen om mijn doel in een honderdste van de tijd te bereiken? Welke actie kan me x10 of x100 laten gaan?

Schrijf nu op wat je **per kwartaal en per maand** helemaal af gaat maken. Hak je jaardoel dus in vier stukken én in twaalf stukken. Inderdaad, ga er eens goed voor zitten en geef jouw hele jaar vorm per maand. Wat moet er elke maand allemaal af zijn?

Nu is het tijd om per maand – en daarmee automatisch ook per kwartaal – je concrete doelen op te schrijven.

Bijvoorbeeld:

- Januari: 20 artikelen af en de hoofdstukindeling van mijn boek af.
- Februari: 20 extra artikelen af en een kwart van mijn boek af.
- Maart: 20 extra artikelen af en de helft van mijn boek af.
- April: mijn boek helemaal af, deels dankzij mijn schrijfvakantie deze maand.
- Mei: 20 extra artikelen af en mijn boek klaar om te verkopen.

Enz.

Op de volgende pagina's mag je dat zelf doen.

Q1

Januari

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Februari

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Maart

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Q2

April

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mei

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Juni

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Q3

Juli

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Augustus

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

September

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Q4

Oktober

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

November

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

December

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

HOE GEBRUIK JE DE WEEKPLANNER

Oké, nu we klaar zijn met het (scherp)stellen van onze jaarlijkse doelen, is het tijd om week voor week aan de slag te gaan. Gebruik daartoe de weken van deze planner – net zoals je een agenda gebruikt.

Op de komende pagina's krijg je eerst uitleg en tips over hoe je iedere weekplanning mag invullen.

1. JE WEEKPLANNING

In de weekplanning kun je steeds zes verschillende dingen invullen: je activiteiten, intentie, affirmatie, hulpvraag, wondervraag en *habits*. Eerst geef ik je per onderdeel uitleg over wat je daar kunt invullen.

Hieronder vind je uitleg en tips over de wekelijkse planningspagina's.

Vul in: Je activiteiten op maandag t/m zondag

Vul iedere dag in wat je gaat doen en zet ook je afspraken erin, want die bepalen vaak de indeling van je dag. Simpel, dit is in principe je agenda.

Tip 1: Gebruik specifieke werkwoorden

Bijvoorbeeld:

- Ik zet deze week 2x voet op de judomat.
- Ik scan deze week 3x mijn pasje bij het poortje van de Basic Fit.

Dus niet: Ik ga quality time hebben met mijn oudste zoon.

Maar wel: Ik neem zaterdag mijn oudste zoon mee naar de Efteling.

Tip 2: Denk aan meerdere levensgebieden

Zorg ervoor dat je je weken niet volplant met steeds dezelfde soort activiteiten, bijvoorbeeld alleen maar dingen voor je bedrijf. Kijk ook eens naar je andere waardes: Familie? Relaties? Gezondheid? Creativiteit? Ontspanning? Hobby's? Financieel? Carrière en groei? Zelfontwikkeling? Missie en onbaatzuchtigheid? Nietsdoen en onthaasten door ruimte in de agenda leeg te houden?

Haal inspiratie uit bovenstaande voorbeelden en de waarden in je persoonlijk statuut.

Plan dus voldoende in op al deze gebieden en waarden. Streef ernaar om iedere week minstens één activiteit in te plannen voor ieder levensgebied. Zo leef je in balans dankzij je planner!

Tip 3: Schrijf je effectiefste activiteiten op

Denk bij het invullen ook aan je doelgerichtheid. Welke activiteiten zijn deze week het meest urgent? Welke zijn absoluut nodig? Wat gaat je de meeste vreugde of bevrediging geven? Welke drie dingen brengen je deze week het dichtst bij je doelen? Wat is echt belangrijk? Wat is effectief? Waarmee bouw je aan iets? Welke 20% van de activiteiten die je kunt doen, maakt echt een verschil?

Waarom wil je deze dingen deze week bereiken? Hoe ga je je voelen als die dingen gebeurd zijn?

Tip 4: Hou je leven eenvoudig

Wat je niet in je planning zet is net zo belangrijk als wat je er wél in zet. Kies vooral activiteiten die essentieel zijn. Leef minimalistisch. Schrap wat niet echt nodig is.

Tip 5: Hou ook altijd wat tijd vrij op een dag

Het is eerder regel dan uitzondering dat je moeder, echtgenoot of broer last minute vraagt of je even kunt helpen met een klusje. Calculeer dit alvast in als je je agenda invult.

Tip 6: Wees blij met weinig: opdagen is voldoende

Je hoeft niet meteen in te plannen dat je anderhalf uur gaat sporten of dat je op vrijdag, zaterdag én zondag iedereen uit je familie hebt bezocht om aan je familiedoelen te werken.

Het is genoeg om op te komen dagen. Stap in de boksring. Mep er even op los. Meld je bij het buikspierlesje. Dit duurt maar een half uurtje. Laagdrempelig. Niet meteen een megaproject. Het is al zalig als je op de zaterdag je neefjes mee hebt genomen naar een voetbalwedstrijd.

Door het klein te houden in plaats van tegen een waslijst aan te kijken, weet je zeker dát je het gaat doen.

Vul in: Mijn intentie voor deze week

Hier kun je steeds een extra intentie opschrijven voor de komende week. Wat zou deze week geweldig maken? Waarom is dit een prachtige week? Wat zou je deze week willen bereiken? Wat wil je dat het hoogtepunt van je week wordt?

Dit kan iets zijn wat je belangrijk, betekenisvol of vreugdevol vindt, het kunnen de waarden zijn die je wilt nastreven of het kan ook een specifieke activiteit zijn die je deze week graag wilt doen of meemaken.

Een intentie is geen harde afspraak, maar je zal zien dat intenties bijna altijd uitkomen...

Vul in: Mijn affirmatie voor komende week

In dit gedeelte van de planner vind je alvast het eerste deel van je affirmatie. Jij mag de zin steeds afmaken met wat er in jouw leven speelt, om de week een extra boost te geven.

Ik heb zin in [noem de dingen van deze week, juist die waar je geen zin in had].

Ik ben [noem bruikbare eigenschappen].

Deze week wordt [vul iets positiefs in. Bijvoorbeeld: relaxed].

Vul in: Deze hulp is welkom – specifiek of intuïtief

Schrijf op waar je hulp voor nodig hebt. Bijvoorbeeld: *Dit zijn vijf dingen die ik nodig heb om [bijvoorbeeld: balans] te voelen deze week. Ik heb hulp nodig met..., ..., ..., en ...*

Je mag als hulp gerust externe motivatie gebruiken. Je hoeft het niet alleen – op pure wilskracht – te doen.

Voorbeelden van specifieke hulp:

- Misschien vraag je je fitnessbuddy om zondagochtend bij je op de stoep te staan zodat je het bed wel uit moet.
- Of misschien schrijf je op welke beloning je mag ontvangen als je je belangrijkste taken hebt uitgevoerd.

Voorbeelden van intuïtieve hulp:

- Maak ook een lijstje van dingen waarvan je zou willen dat het universum ze deze week voor jou doet. Je zal merken dat het universum jouw lijst sneller af kan maken dan jij.
- Misschien vraag je om hulp van engelen – het hulpleger van het universum. Hoe meer je vraagt, hoe meer je krijgt!

Vul in of fantaseer: De wondervraag voor deze week

Stel jezelf de wondervraag, wat ook wel de ‘alsof-vraag’ wordt genoemd: ‘Als ik de beste ter wereld was in datgene wat ik doe, hoe zou ik me deze week dan gedragen?’ Deze vraag hoeft je niet per se op te schrijven: je kunt het ook voor je zien in je fantasie.

Vul in: de habit tracker

Aan welke goede gewoonte ga ik deze week werken? Vul de activiteiten alvast in voor komende week, dus de eerste kolom. In de kolommen rechts kun je iedere dag afvinken dat je een bepaalde handeling hebt gedaan. Maak er deze week een spel van en vink hem helemaal af!

Tip: Gebruik de habit tracker voor de terugkomende, dagelijkse dingen, zodat je die niet iedere dag opnieuw in het agendagedeelte hoeft op te schrijven.

Voorbeelden van habits: bed opmaken, meteen twee glazen water drinken na het opstaan, stretchen, in een ijsbad stappen, ochtendlicht op je gezicht krijgen, het huishouden doen, de fiets nemen, enz...

2. JE WEKELIJKSE EVALUATIE

Evalueren – met dankbaarheid – zorgt ervoor dat we onze doelen met een extra boost vanuit het universum gaan bereiken.

Je hoeft niet iedere dag te reflecteren. Ik vind het een béétje overdreven om iedere dag drie dingen te bedenken waar ik dankbaar voor ben. Daarom vind je in deze planner geen dagelijkse, maar wekelijkse evaluaties. Maar je mag natuurlijk ook gewoon iedere dag naar de evaluatiepagina bladeren om alvast wat dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent.

Hieronder vind je uitleg en tips over de wekelijkse evaluatiepagina's.

Vul in: Ik ben dankbaar voor ... en hierdoor voel ik...

Dit is de eerste vraag van iedere weekevaluatie, omdat het de krachtigste vraag is om je doelen nog harder aan te trekken. Noem drie geweldige dingen die deze week gebeurd zijn en waar je dankbaar voor bent. Waar gingen je ogen van stralen?

Voel ook vooral welk gevoel dit jou geeft.

Schrijf het op en zeg hardop waar je blij mee bent, trots op bent en dankbaar voor bent. Voel de dankbaarheid voor jezelf, je vrienden, het universum, alles en iedereen! Maak dus een lijst met kleine en grote dingen.

Vul in: Mijn grootste succes van afgelopen week was...

Vind je successen en voel hoe lekker je bezig bent.

Vul in: Deze groei maakte ik deze week mee

Zie hoe je verder bent gekomen dan de week ervoor.

Vul in: Op welke manieren heb ik hulp gekregen?

Schrijf alle cadeautjes op die je hebt ontvangen. Synchroniciteiten... leuke momentjes... hulp... Erken ze allemaal, want dan krijg je er volgende week nog meer!

Vul in: Wie mag vergeven worden? Vergeef deze mensen

Misschien jijzelf? Je mag zacht zijn voor jezelf.

Vul in: Dit waren mijn intuïtieve acties

Heb je je door je intuïtie of de wet van aantrekking laten leiden? Schrijf dan het bewijs alvast op: schrijf de intuïties op die je deze week had.

Vul in: Op deze manieren was ik in verbinding en onbaatzuchtig

Ben ik deze week voorbij mijn ego gegaan? Met andere woorden: heb ik me verbonden met anderen? Heb ik me laten leiden door mijn ziel? Heb ik ruimte gemaakt voor wijsheid? Heb ik goed geluisterd? Heb ik goed liefde gegeven deze week? Op welke manier(en) ben ik deze week een gever geweest?

Vul in: Dit had ik eigenlijk niet moeten doen

Waarom heb ik deze week mijn tijd besteed op de manier waarop ik dat gedaan heb? Wat had ik niet hoeven doen, of juist wel moeten doen?

Vul in: Wat heb ik deze week geleerd?

Mijn belangrijkste les van deze week was...

Vul in: Wat kan ik aan mezelf verbeteren? Zo ga je het komende week nóg beter doen

Wat ging goed, wat is voor verbetering vatbaar en hoe ga ik het de volgende keer anders doen?

10 EXTRA TIPS VOOR DANKBAARHEID

Tip 1: Een keer overslaan mag ook

Je hoeft niet perfect te zijn. Drie keer in de week sporten is een dikke 8 waard.

Je hoeft niet vier of vijf keer.

Wees niet meteen boos op jezelf. Wees zacht. Je doet het al goed.

Tip 2: Richt je dankbaarheid vooral op je doelen

De uitnodiging is dat je iets vindt dat met je doel te maken heeft en om je daar dankbaarheid voor te voelen. Sta er eens even bij stil.

Deze tip nodigt je uit om niet ‘zomaar wat spiritueels’ te doen door eventjes dankbaar te zijn voor willekeurige dingen als: “Ik ben dankbaar dat ik mag ademen, ik ben dankbaar voor dit aardbeetje.” Dat is ook prima, maar zoek vooral iets wat écht met jouw doel te maken heeft.

Bijvoorbeeld: is jouw doel om dit jaar 150x voet in de sportschool gezet te hebben, voel dan nu even dankbaarheid voor alle keren dat je jezelf er de afgelopen maanden toe hebt gezet om een voet in de sportschool te zetten. Gewoon even daarbij stilstaan, even vertragen, even pauzeren en dankbaar en trots zijn op jezelf.

Dit creëert een positieve feedbackloop waardoor het doel de komende maanden een nóg sterkere boost krijgt. Vind op deze manier deze week iedere dag zoiets om even bij stil te staan. Zo gaat je grote doel nóg meer leven!

Als het universum
zich gewaardeerd voelt,
wil het meer voor je doen.

Dankbaarheid is een tool om je doelen sneller te bereiken, een geweldige extra boost om harder naar jouw doelen toe te bewegen. Hoe dat werkt? Wanneer je dankbaar bent voor iets dat je hebt gekregen, dan krijg je daar nóg meer van. Dit creëert een positieve feedbackloop, waardoor jouw doel de komende maanden een nóg sterkere boost krijgt.

Dit is de werking van de **wet van aantrekkingskracht**. Voel én spreek dankbaarheid uit. Voor alles. Zeg hardop dankjewel voor alle cadeaus die je hebt gekregen van het universum. Dan wil het universum je méér geven om dankbaar voor te zijn. Doe dit ook richting je doelen: voel bij voorbaat dankbaarheid voor het behalen van je doelen. Alsof het al gedaan is.

Wees alvast dankbaar en blij voor de dingen die je graag wilt, alsof je ze al hebt ontvangen. Iedere dag.

Hou ook continu bij wat je allemaal gaandeweg gemanifesteerd hebt. Nu al. Vandaag. Herken het en erken het. Zeg hardop dankjewel: aan jezelf, vrienden, het universum, iedereen!

Als het universum zich gewaardeerd voelt, wil het meer voor je doen. **Daarom maken we met in doelenplanner iedere week een lijst van kleine dingen waar je dankbaar voor bent.**

Sta open voor de overvloed rondom en binnen in je.

Hiermee verzamel je **bewijs** voor de wet van aantrekking en **bedank** en **erken** je de scheppende kracht van het universum. Je ziet de bewijzen en signalen dat je manifestatie onderweg is.

Dit heeft twee effecten:

1. Het verandert je manier van denken. Je denkt niet meer aan wat je niet hebt en aan je klachten, maar aan wat je wél wil. Want van waar je je op focust, ga je meer aantrekken.
2. Bovendien: als het universum zich gewaardeerd voelt, wil het meer voor je doen.

Een dankbaar hart – een dankbaar leven – trekt meer dingen van het universum aan om dankbaar voor te kunnen zijn.

Voel en mediteer op dankbaarheid en geniet van je verhoogde vibes.

Het erkennen van het goede dat je al in je leven hebt, is het fundament voor alle overvloed.

– Eckhart Tolle

Tip 3: Wees blij met wat je hebt

Wat je al hebt, is stiekem heel veel. Wees bijvoorbeeld dankbaar voor:

- Wat je leert
- Je geliefden
- Je leven
- Bijzondere gebeurtenissen

Sta open voor de overvloed rondom en binnen in je. Doe dit vooral als je het moeilijk hebt. Kijk eens naar de schoonheid in je en om je heen!

Wees dankbaar voor:

- Een bloem aan de kant van de weg
- De sterrenhemel
- Een uitdaging waar je nog geen antwoord op hebt gevonden
- Lachen met een vriend
- Gedeelde smart

Tip 4: Voel dankbaarheid in je hart

De plek waar je dankbaarheid kunt voelen, is in je hart. Richt je aandacht dus op dat gebied in je lichaam en merk op hoe dankbaarheid aanvoelt!

Tip 5: Wees dankbaar voor de lessen in je leven, ook al zijn ze vermomd als uitdagingen

De lessen die je kunt leren, zijn de ware geschenken in het leven. Zie 'problemen' als een kans om iets te leren. Voel je geen slachtoffer maar sta aan de oorzaakkant en heb een **proactieve houding**.

Dankbaarheid is niet alleen maar naar het 'positieve' kijken. Soms is het moeilijk te zien in het moment, en soms kom je er pas jaren later achter wat een uitdaging je heeft opgeleverd. Maar je hoeft niet alles direct te begrijpen. Dankbaarheid betekent dat je de volheid van het leven viert, inclusief de verdrietige emoties.

Ik heb eigenlijk niks nodig.
Geef me een zon en een strand
en ik ben blij.

Tip 6: Wees optimistisch

Hoor je *piep piep* terwijl je deze planner invult? Verman je. Sta open voor het leven en wees optimistisch, laat je niet beheersen door zorgen en angst. Dat is een dankbare levenshouding.

Maak van dankbaarheid jouw levenshouding en verwacht het beste!

Tip 7: Vier het huidige moment

Dankbaarheid is een voortdurende viering van het leven.

Voor alles wat geweest
is, zeg ik dankjewel.
Voor alles wat nu komt,
zeg ik YES!
– Dag Hammerskjöld

Dankbare mensen werken aan hun dromen, die *relatief* belangrijk zijn, maar ze wachten niet met dankbaar zijn tot hun droom in vervulling is gegaan. Vier **het huidige moment**, wat *absoluut* belangrijk is. Want het nu is het enige wat is.

Je kunt niet naar geluk reizen.
Geluk is niet te verdienen, bezitten,
verslijten of op te maken.
Geluk is de spirituele ondervinding van
iedere minuut van een leven vol liefde,
gratie en dankbaarheid.

– Denis Waitly

Tip 8: Vergelijk jezelf niet met anderen

Waardeer je eigen vaardigheden in plaats van jezelf met anderen te vergelijken en wees niet jaloers. Iedereen is gelijkwaardig.

Tip 9: Wees dankbaar zonder reden

Vaak zijn we geneigd om pas dankbaar te zijn als iets al is gebeurd, als we iets al hebben. Maar je hoeft niet alleen ná een gebeurtenis dankbaar te zijn.

We zijn in zekere zin
geconditioneerd om te geloven dat er
eerst een reden moet zijn voordat
we dankbaar kunnen zijn.

– Joe Dispenza

Uit je dankbaarheid bovendien voor dingen die we vaak als een gegeven zien.
Bedank bijvoorbeeld de conciërge, buschauffeur en serveerder!

Tip 10: Toon je dankbaarheid ook

Het is prima om je dankbaarheid voor jezelf te houden, maar waarom bestel je niet even een bos bloemen en een kaartje om naar je oude leraren te sturen? Of een vriend die jou geholpen heeft? Gewoon een kwestie van doen!

WEEKPLANNER

INTENTIES

Mijn intentie:

Wondervraag
Wat als:

Deze hulp is welkom:

Mijn affirmaties
Ik heb zin in:

Ik ben:

Deze week wordt:

Habit tracker	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO

Maand:

Jaar:

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

EVALUATIE EN DANKBAARHEID

Ik ben dankbaar voor ... en hierdoor voel ik:

Mijn grootste succes van afgelopen week:

Deze groei maakte ik deze week mee:

Op deze manieren heb ik hulp gekregen:

Wie mag vergeven worden? Vergeef deze mensen.

Dit waren mijn intuïtieve acties:

Op deze manieren was ik in verbinding en onbaatzuchtig:

Dit had ik eigenlijk niet moeten doen:

Dit heb ik deze week geleerd:

Wat kan ik aan mezelf verbeteren? Zo ga ik het komende week nóg beter doen:

Hoe zit je komende week eruit? Vul de volgende week maar in.

INTENTIES

Mijn intentie:

Wondervraag
Wat als:

Deze hulp is welkom:

Mijn affirmaties
Ik heb zin in:

Ik ben:

Deze week wordt:

Habit tracker	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO

Maand:

Jaar:

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

EVALUATIE EN DANKBAARHEID

Ik ben dankbaar voor ... en hierdoor voel ik:

Mijn grootste succes van afgelopen week:

Deze groei maakte ik deze week mee:

Op deze manieren heb ik hulp gekregen:

Wie mag vergeven worden? Vergeef deze mensen.

Dit waren mijn intuïtieve acties:

Op deze manieren was ik in verbinding en onbaatzuchtig:

Dit had ik eigenlijk niet moeten doen:

Dit heb ik deze week geleerd:

Wat kan ik aan mezelf verbeteren? Zo ga ik het komende week nóg beter doen:

Hoe zit je komende week eruit? Vul de volgende week maar in.