

Een nieuw jaar, een nieuw begin.....

Je staat weer aan het begin van een nieuw jaar. Zoals iedereen zul jij ongetwijfeld verwachtingen hebben over wat het nieuwe jaar je zal brengen. Heb je ook goede voornemens? Ga je komend jaar bijvoorbeeld werken aan een gezondere leefstijl, op zoek naar een andere baan, meer aandacht besteden aan het gezin, familie en vrienden. En wat komt er aan het eind van het jaar van die goede voornemens terecht? Hoe vaak heb je jouw doelen daadwerkelijk bereikt?

Het is moeilijk om een goed voornemen uit te voeren. Het leven brengt je in onverwachte situaties. Als je geen duidelijke alledaagse doelstellingen hebt gesteld, en je deze doelstellingen niet concreet maakt, dan zijn je goede voornemen bij voorbaat gedoemd te mislukken.

Een eenvoudige manier om je doelstellingen concreet te maken is om er een plan van te maken. Bepaal een korte termijn doel, maak hierover afspraken met jezelf en **hou je aan die afspraak met je zelf**. Een handige hulp kan hierbij zijn om **SMART-doelen** te stellen.

Voorbeeld: Stel dat je doel is om komend jaar 10 kilo af te vallen, dan kun je dit doel op de volgende manier SMART maken:

S = specifiek	Hoe ga je afvallen? Ga je erbij sporten? Hulp vragen met betrekking tot een goed voedingsplan? Vaker op de fiets naar het werk? Langer met de hond wandelen? Maak het specifiek!
M = meetbaar	Hoeveel ga je afvallen? Wie gaat jou wegen? Waar ga je wegen? Hoe vaak ga je sporten bij Top Balance, en hoeveel daarbuiten? Door wie laat je je begeleiden? Hoe vaak ja je wegen? Bedenk: meten is weten!
A = acceptabel	Is je doel in overeenstemming met wat je aan kan? Is er genoeg ondersteuning voor jouw doel in je directe omgeving? Is het voor jou en je gezin acceptabel!
R = realistisch	Is je doel daadwerkelijk haalbaar? Kijk vooral naar wat je daar voor moet doen, welk gedrag van jezelf moet je veranderen? 10 kilo afvallen in een half jaar met voldoende beweging en gezonde voeding is realistisch! 10 kilo afvallen in 8 weken met een beetje bewegen niet! Een realistisch doel houdt rekening met jouw werkelijke leefstijl en wordt hierop aangepast in kleine haalbare korte termijn doelen. Bijvoorbeeld elke maand 2 kilo afvallen is realistisch.
T = tijdgebonden	Bepaal wanneer je begint met je nieuwe activiteiten/actie. Hoeveel tijd ga je eraan besteden per keer Wanneer heb je het (korte termijn) doel bereikt? Stel een duidelijk begin en eind datum.

Via het SMART doelen stellen kom je een heel eind in de goede richting met het bereiken van een doel op korte termijn. Het geeft je inzicht, duidelijkheid en zorgt ervoor dat je een realistische kijk hebt op het te verwachten resultaat. Zo wordt je minder snel teleurgesteld, en blijft je motivatie beter op pijl. Hulp nodig bij het opstellen van een goed plan? Je bent van harte welkom!