

10 STAPPENPLAN

VAN



Weg met jouw uitstelgedrag !

STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

Het stappenplan: schematisch



Stappenplan D.O.E.N.[®]

In dit e-book leg ik elke stap verder uit.

Belangrijk is dat je elke stap volledig afmaakt voor je aan de volgende stap begint.

Veel leesplezier!

STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

STAP 1: Braindump

Welke doelen heb jij? Wat is jouw WHY?

Neem minimaal 100 post-it papiertjes en schrijf per velletje alle ideeën op waaraan je nu denkt. Schrijf niet alleen de grote doelen, maar juist ook de kleine doelen op.

Gooi je hoofd leeg en plak alle velletjes naast elkaar (door elkaar) op een groot vel (A0), een wand, een muur of een deur.

STAP 2: Focusdoelen

Kies je 9 belangrijkste doelen voor de komende 12 maanden.

Je hebt nu minimaal 100 post-its gevuld met al jouw wensen en ideeën. Door ordening ga je nu uit al deze velletjes uit stap 1 de **tien** belangrijkste doelen kiezen. Het zijn de 9 doelen die je de komende 12 maanden wilt bereiken.

Voor de keuze werk je met 10 categorieën en door steeds een andere vraag te stellen kom je uiteindelijk tot de top 9.

(Dromen, wensen, relaties, vakanties, hobby's, werk, rest, persoonlijke ontwikkeling, financiën).

De ordening gaat in meerdere stappen van een grove selectie naar een steeds verfijndere selectie die dus uiteindelijk een top 9 oplevert.

STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

STAP 3: Visionboard

Je gaat nu een visionboard maken

Koop een A3 [foamboard](#). Op dit visionboard ga je de 10 doelen visualiseren. Voor elk doel ga je één toepasselijke foto zoeken. Een foto die direct duidelijk maakt wat je doel is. Plak de foto's op een speelse manier op het foamboard.

Zet onder elke foto de categorie en je doel.

Hang dit bord zichtbaar op. Iedereen mag zien wat jij voor doelen voor het lopende jaar hebt!

		
Vakantie: een reis naar London met Sandra	Hobby's: opruimen werkbanken	Omzet: groei met 300%
		
Financiën: boekhouding uitbesteden	Wensen: op maat gemaakte gewone schoenen	Pers: D.O.E.N.®ers boek
		
Relaties: een Ardennenweek met het hele gezin	Marketing: groei naar 100 klanten	Persoonlijke ontwikkeling: NLP opleiding

STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

STAP 3: Visionboard

vervolg

Nu gaan we het visionboard weer opsplitsen. Dit doe je omdat je per doel nu verfijningen gaat aanbrengen, om je straks met een nog grotere focus aan de afzonderlijke doelen te kunnen werken.

Per categorie beantwoord je drie vragen over het waarom van je keuze vanuit het verleden, het heden en de toekomst.



WENSEN: OP MAAT GEMAAKTE GEWONE SCHOENEN

DE EMOTIE ACHTER DEZE KEUZE: (VERLEDEN)

REDEN VAN DEZE KEUZE BOVEN DE ANDERE
MOGELIJKHEDEN: (HEDEN)

WELKE EMOTIES KOMEN BIJ HET BEHALEN VAN DIT DOEL
LOS? (TOEKOMST)



RELATIES: EEN REIS MET SANDRA NAAR LONDON

DE EMOTIE ACHTER DEZE KEUZE: (VERLEDEN)

REDEN VAN DEZE KEUZE BOVEN DE ANDERE
MOGELIJKHEDEN: (HEDEN)

WELKE EMOTIES KOMEN ER LOS BIJ HET BEHALEN VAN DIT
DOEL? (TOEKOMST)

STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

STAP 4: Deadline

Stel een deadline aan je doel en stel waar nodig sub-deadlines.

Nu ga je de 9 gestelde doelen voorzien van een deadline.

Hierdoor ontstaat er vanzelf een logische volgorde waarop je de doelen in dit jaar gaat verwezenlijken.

Zet bij elke foto op je visionboard de datum waarop je jouw doel gaat bereiken.

Bepaal nu de startdatum per doelstelling en nummer de negen doelen op volgorde van startdatum. Hierdoor heb je een jaarplanning gemaakt en weet je wanneer je met een nieuw project moet beginnen.

Schrijf ze helemaal uit in een zin, waarin je precies omschrijft wat je doel is.

Zo krijg je 9 duidelijke doelen.

TIP 1: gebruik de tegenwoordige tijd

TIP 2: positief taalgebruik

TIP 3: schrijf in de IK-vorm

Bijvoorbeeld: Ik heb op 1^{ste} Kerstdag 2020 mijn op maat gemaakte gewone schoenen aan.

Pak nu je visionboard en schrijf ergens op het bord de datum van vandaag en de datum van precies een jaar later.

Zet ook bij elke foto de datum waarop je dat doel wil bereikt hebben.

STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

STAP 5: Doelbepaling

Kies nu je doel met de vroegste startdatum.

In de vorige stap heb je een jaarplanning gemaakt. Je start nu met het 1^{ste} doel, namelijk die waarvan de startdatum door jou als eerste datum in de jaarplanning is gezet.

Je hebt dus nu één doel gekozen en daarmee ga je in de komende stappen mee aan de slag. De andere doelen leg je even weg. Die komen later aan de beurt. Als je doel 1 behaald hebt! Werken aan meerdere doelen, verzwakt de kans dat jij je eerste doel gaat halen! Dus je focus volledig op het eerste doel!

Schrijf dit eerste doel met grote letters op een vel A3 papier. Zet er ook de startdatum en de einddatum bij en hang het zichtbaar op.

STAP 6: Actielijst

Maak een lijst van alles wat je kunt bedenken wat je moet doen om je doel te bereiken.

Denk hierbij aan alle mogelijke zaken, klein en groot. Hoe gedetailleerder de lijst, des te groter is de kans dat je dit doel succesvol gaat behalen. Elke actie die nodig is om je doel te bereiken is belangrijk, dus schrijf echt alles op. Denk niet snel dat het onbelangrijk is of dat je het wel onthoudt. Zelfs de meest logische acties opschrijven.

STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

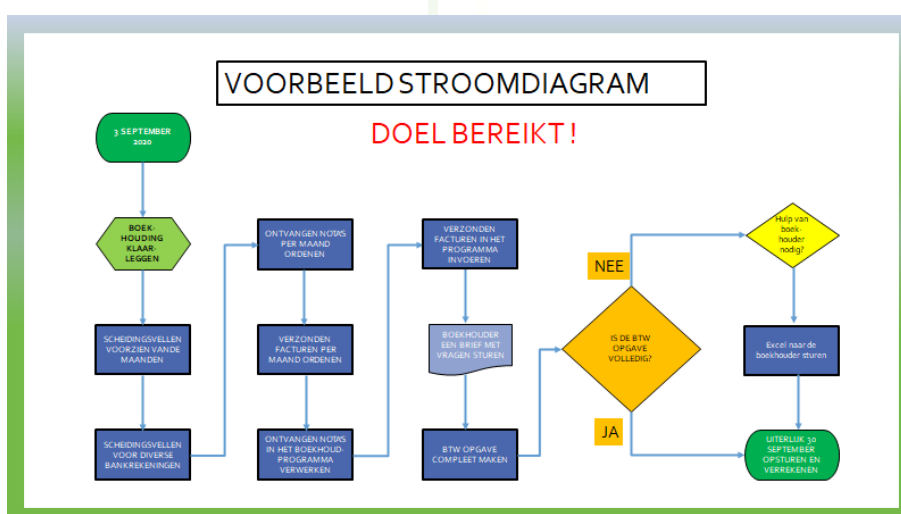
HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

STAP 7: Stroomdiagram

Organiseer je lijst tot een plan, maak een stroomdiagram.

Voor je kunt gaan D.O.E.N.[®], is het belangrijk dat je alle acties uit stap 6 gaat ordenen. Vragen als: Wat moet je eerst doen en wat daarna? Welke actievolvergader is slim en effectief. Met een juiste volgorde en niet te grote stapjes zorg je ervoor dat je in actie blijft! Mogelijk ontdek je dat je hier en daar een stapje bent vergeten. Geen probleem! Gewoon ertussen plaatsen! Het gaat er dus om de acties uit stap 5 op een zo logisch mogelijke volgorde en naar prioriteit te ordenen.

Door de volgorde te bepalen ontstaat er een actielijn en als je daar nog een begin en einddatum aan toevoegt ontstaat er een tijdlijn. Om het geheel overzichtelijk en waardevol te maken zetten we elke stap in een stroomdiagram met lijnen en pijlen die je stap voor stap door je takenlijst heen leiden. Als D.O.E.N.[®]-er krijg je toegang tot de video's waarin het maken van een stroomdiagram wordt uitgelegd.



STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

STAP 8: D.O.E.N.[®]

Nu is er maar één actie mogelijk : D.O.E.N.[®]

Kortom begin **D**irect **O**nmiddellijk **E**n **N**U met de uitvoering van je eerste plan. Ga naar je stroomdiagram en lees daarop wat je eerste actie moet zijn en voer deze direct uit. Je hebt je immers een doel gesteld en een plan gemaakt. Een plan zonder dat het wordt uitgevoerd, is rijp voor de prullenbak!

Stel niet uit, bedenk geen excuus om nu niet te starten. Uitstel vertraagt het proces of zorgt voor onnodige stress omdat je op het eind tijd tekort dreigt te krijgen.

Maak elke dag (voordat je gaat slapen) een lijstje met 2 To-Do's die jij morgen kan doen. Er zijn elke dag zeker twee kleine To-Do's die je kan doen om dichterbij de doel te komen. Kleine stapjes die je motiveren om de volgende dag weer aan het verwerken van je stroomdiagram.

Vier ELKE DAG je successen! Wees trots op jezelf als je een stap hebt volbracht. Elke stap, hoe klein ook, brengt je dichterbij je doel. Weet dat het vieren elk succes jou een boost geeft om verder te gaan.

Een succes vieren na het behalen van zo'n stap(je) kan zijn: een kop cappuccino i.p.v. een gewone koffie, een duw op de "that was easy" knop (te koop bij Office Centre), even een blokje om, een liedje luisteren, etc.

STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

STAP 9: **Dagelijkse actie**

Neem je voor om elke dag iets te doen wat je dichterbij je hoofddoel brengt.

In stap 6 heb je een plan gemaakt van de acties die je moet nemen om je doel te bereiken. Deze stap is waar de meeste successen ontstaan en de meeste mensen falen. Consequent elke dag werken aan de stappen uit je stroomdiagram brengt je elke dag dichterbij de hoofddoel.

Juist in deze fase kom je hindernissen tegen, gaan er dingen mis en juist NU gaat het erom niet de handdoek in de ring te gooien. Juist nu ben je aan het leren, ben je aan het groeien. Deze groeipijnen en leermomenten zijn er om je verder te brengen dan je ooit was!

STAPPENPLAN D.O.E.N.[®]

HET 10-STAPPENPLAN VOOR HET STELLEN EN BEREIKEN VAN DOELEN

STAP 10: De Finish

Je bent nog steeds in de D.O.E.N.[®] fase

In deze stap ga je door met het afwerken van de laatste acties van je stroomdiagram. In deze stap geef ik je 7 aanmoedigingsbestanden. Het kan een spreuk zijn, een ingesproken tekst, een geschreven tekst of een video. Dus als het even tegen zit, want de laatste loodjes, dan kan deze stap je door de dipmomenten heen helpen.

Vergeet de andere hulplijnen niet: de besloten Facebook groep, een mailtje/belletje naar mij of een ZOOM sessie inplannen.

Juist in deze fase is het zaak om door te pakken en je doel te bereiken! De finishlijn is in zicht, ga door en haal je “medaille” op!

De Juiste Doorstart

Je hebt je eerste stroomdiagram helemaal gevolgd en hebt je eerste doel bereikt! Vier dit heugelijke feit, maar weet dat er nog 9 doelen voor dit kalenderjaar op je liggen te wachten. Nu kun je de eerste 4 stappen overstaan. Je hebt immers al een startdatum voor je 2^{de} doel bepaald. Daarom kun je direct starten met stap 5: het maken van de actielijst. Daarna volg je weer de volgende stappen.

Mogelijk werk je uiteindelijk aan meerdere doelen tegelijk. Ik zou het beperken tot twee. Anders heb je kans te verzanden in een chaos en raak je de focus op je gestelde doelen kwijt. De kans dat je ook maar één doel bereikt is dan zeer klein.

Nu je het hele stappenplan hebt gelezen, is er nog maar één ding te D.O.E.N.[®]: starten met stap 1 van het Doorstart Schema. Dit kun je vinden op de D.O.E.N.[®]ers Academie. Dit schema begeleidt je door de voor jouw reeds bekende stappen. Het is de verkorte route naar succes, omdat je al voorwerk hebt gedaan tijdens het doorlopen van de 10 stappen van D.O.E.N.[®].

Ik wens je er veel succes mee!

Volg me voor nog meer D.O.E.N.[®]-tips op [Facebook](#)

Een online WORKshop volgen over het Afrekenen met Uitstelgedrag kan ook. Ga naar [Online WORKshop](#)

