

# Dromen- en doelenplanner

De planner die je helpt bij  
het kiezen voor jezelf en het  
behalen van jouw doel

Judith Noordzij

SPECTRUM

# Inleiding

## Voor jezelf kiezen

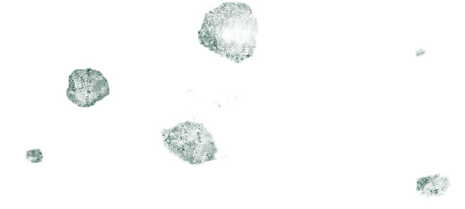
Je eigen keuzes maken en je eigen pad bewandelen. Hoe fijn zou het zijn als dat lukt? Dat je 's ochtends wakker wordt en weet: ik werk vandaag aan mijn eigen plan en ik werk aan mijn eigen doelen.

Het is haalbaar, voor jou, voor mij, voor ons allemaal. Maar het is niet makkelijk, voor niemand. We leven in een continu veranderende maatschappij waarin vreselijk veel mogelijk is. Een maatschappij waarin we geleerd hebben te presteren en waarin we op social media zien hoe perfect het leven van anderen lijkt. Kortom, een maatschappij waarin we continu twijfelen: doe ik het wel goed genoeg?

‘Je hebt op school niet geleerd hoe je jezelf kunt zijn en je hebt ook niet geleerd hoe je je leven zodanig kunt inrichten dat je daar zelf gelukkig van wordt. Daarom hoop ik je met dit boek een klein beetje op weg te helpen. Op weg naar jezelf, op weg naar een leven waar jij blij van wordt.’

**Uit: *Ik was advocaat. Nu ben ik mezelf* (Spectrum, 2019)**

Met mijn boek, dat in mei 2019 is verschenen, had ik één doel: met mijn levensverhaal en visie zo veel mogelijk mensen dichterbij zichzelf brengen. Direct na het uitkomen van mijn boek begon het alweer te kriebelen: ik wilde een praktische en ondersteunende tool maken, om mensen ook daadwerkelijk te begeleiden in het kunnen bewandelen van hun eigen pad.



Je eigen pad bewandelen is namelijk niet zo moeilijk. Echt niet. Je zult alleen bewust je route moeten bepalen en je zult geregeld moeten checken: zit ik nog op de juiste route? Het leven zit vol afleiding, waardoor je verdwaald kunt raken. En soms neem je zelfs een verkeerde afslag. Dat is absoluut niet erg, dat hoort zelfs bij het leven! De crux zit 'm erin dat je weer terugkeert naar jouw eigen route en je pad vervolgt. Hoe je dat doet? Daar ga ik je in deze *Dromen- en doelenplanner* uitgebreid bij helpen.

## Tot slot

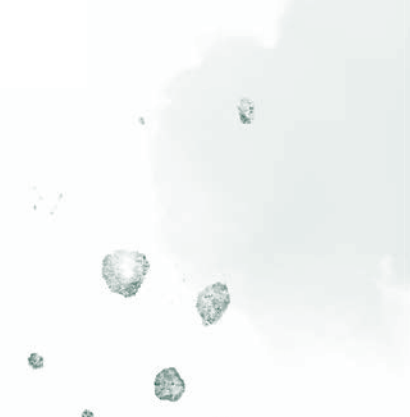
In 2012 onthulde een Australische verpleegkundige de uitkomsten van haar onderzoek waarbij ze stervende patiënten had gevraagd waar ze het meest spijt van hadden in hun leven. Met stip op één kwam naar voren:

**Ik wilde dat ik de moed had gehad om een leven te leiden waarbij ik trouw was gebleven aan mezelf, in plaats van te leven naar de verwachtingen van anderen.**

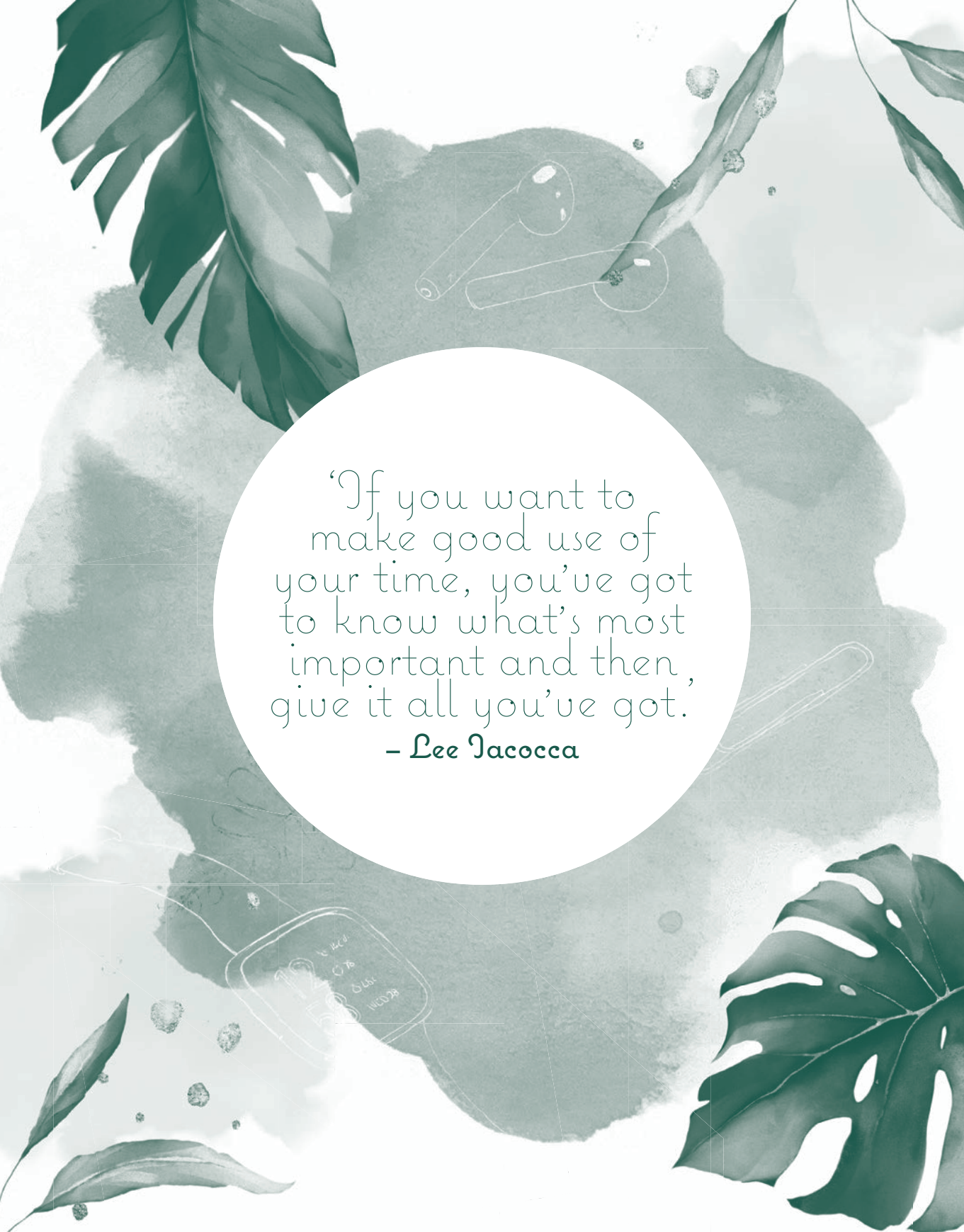
Als jij deze *Dromen- & doelenplanner* in handen hebt, heb je de keuze om trouw te blijven aan jezelf, om jouw eigen verwachtingen concreet te maken en je eigen doelen na te jagen. Ik hoop dat je daarvoor kiest.

Veel plezier met plannen!

Veel liefs,



Judith



‘If you want to  
make good use of  
your time, you’ve got  
to know what’s most  
important and then,  
give it all you’ve got.’

– Lee Iacocca



## Herken je dromen en doelen

Ieder mens droomt. We dromen in onze slaap, we dagdromen en we hebben toekomstdromen. Een toekomstdroom is meestal vrij vaag, het is een wensbeeld van wat je ongeveer zou willen hebben en/of zijn. Vaak hangt er een gedachte aan vast, zoals: ik zou graag willen dat... Een dergelijke gedachte zet je niet aan tot actie, je wordt er niet door in beweging gebracht en er komt dus ook geen resultaat uit. Een doel motiveert juist wel, omdat een doel je aandacht en acties stuurt. Die brengt je in beweging. Wil je dus dat een droom werkelijkheid wordt? Dan is het van belang dat je je droom omzet in een doel.

Echter, niet al je dromen lenen zich ervoor om omgezet te worden naar concrete doelen. Dat je een droom hebt, betekent niet automatisch dat je er ook daadwerkelijk iets voor wilt doen. Of misschien wil je er pas op een later moment iets aan doen. Het is daarom belangrijk om te weten wat jouw dromen zijn en te weten welke droom of dromen jij daadwerkelijk wilt omzetten in een doel.

Ik heb bijvoorbeeld de droom dat ik graag een eigen paard wil hebben. Daar droom ik geregeld over, 's nachts en overdag, en ook zie ik een toekomst voor mij met een eigen paard. Maar ik weet ook dat het niet iets voor nu is. Op dit moment heb ik andere doelen die mijn energie, geld en tijd vragen. Een eigen paard is voorlopig nog een droom. Zodra ik er klaar voor ben, ga ik het realiseren van deze droom omzetten in een concreet plan.

## Conclusie

Planning is key, maar je kunt pas plannen als je weet wát je wilt plannen. Hiervoor is het in eerste instantie nodig dat je **weet waar je van droomt** en dat je **weet welke dromen je graag omzet in concrete doelen**. Hier ga ik je in de volgende hoofdstukken mee helpen.



# Van droom naar doel

Je hebt nu je dromen in kaart gebracht. Voordat je jouw dromen kunt omzetten in doelen, is het goed om de dromen te beoordelen en te categoriseren.

Het beoordelen van de dromen doe je zo: kijk naar je mindmap met dromen en schrijf erachter (of op een leeg vel):

- a. hoeveel **energie** je krijgt bij het idee om aan deze droom te werken;
- b. hoe **erg** je het zou vinden als deze droom **geen werkelijkheid** wordt;
- c. hoe graag je **zelf** aan deze droom wilt werken.

Als je dit gedaan hebt, kun je de dromen verdelen in vier categorieën.

---

De dromen die in categorie 1 en 2 vallen kun je parkeren. Beoordeel over een tijdje weer of je iets in de hand hebt om de dromen te realiseren en/of je energie krijgt bij het idee dat je nú een bepaalde droom gaat realiseren.

**De dromen die in categorie 3 vallen mag je doorstrepen.** Dit zijn niet jouw dromen. Wees je ervan bewust dat, als je ze op je mindmap laat staan, je altijd het gevoel zult houden dat je je dromen niet bereikt. Terwijl dat bij deze categorie niet het geval is, want het zijn jouw dromen niet! En jij hoeft een droom die niet van jou is niet te realiseren. Streep ze door en verwijder ze uit jouw systeem.

**De dromen die in categorie 4 vallen zijn de dromen die je kunt omzetten in planbare doelen.** Dit zijn de dromen waar je nu aan wilt gaan werken, waar je energie van krijgt en die je wilt gaan realiseren. Jouw eigen pad bewandelen betekent dat je deze dromen als doel gaat inplannen!

[illegible]

Maandnummer: \_\_\_\_\_

**Ik focus mij deze maand op**

**3 positieve intenties voor deze maand**

## Data die ik niet wil vergeten

**Wat zijn mijn valkuilen waar ik deze maand niet in wil trappen?**

## Notities

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. A vertical margin line is present on the right side. The paper appears to be part of a binder, as evidenced by the hole punches along the top edge. There are some small, dark spots or smudges near the top right corner.

---

---

---

---

---

---

[illegible]

Weeknummer: \_\_\_\_\_

[illegible]

### Kleine stappen die ik deze week zet in de richting van mijn doel

---

---

---

---

---

---

'One of the greatest regrets in life is being what others would want you to be rather than being yourself.'





# Het einde van de maand

**1.** Welke mooie dingen zijn er gebeurd afgelopen maand?

---

---

---

---

---

---

**2.** Welke doelen heb ik behaald afgelopen maand?

---

---

---

---

---

---

**3.** Is er in mijn planning iets voorgevallen waarvan ik heb geleerd?

Zo ja, welke lessen neem ik mee naar volgende maand?

---

---

---

---

---



**4.** Heb ik voldoende tijd voor mezelf vrijgemaakt afgelopen maand? Zo niet, hoe komt dat?

---

---

---

---

---

---

**5.** Was deze maand in balans? Doe ik net zo veel (of meer!) dingen die mij energie geven dan dingen die mij energie kosten?

---

---

---

---

---

**6.** Wat ga ik volgende maand hetzelfde doen en wat ga ik volgende maand anders doen?

---

---

---

---

---

**7.** Zijn mijn doelen voor volgende maand nog helder? Zo ja, schrijf ze op.  
Zo nee, maak die eerst weer helder, voordat je gaat inplannen.

---

---

---

---

---

**8.** Waar ben ik dankbaar voor?

---

---

---

---

---

---

---

---