



**"YOU GET
WHAT YOU
WORK FOR"**

DOELEN STELLEN

SMART - DOELEN

Specifiek:

Hoeveel wil je precies afvallen?

Het gaat er hierbij niet om wat je gaat doen om je doel te bereiken, maar wat je exact als eindresultaat wilt bereiken.

Meetbaar:

Is het doel meetbaar?

Het is belangrijk dat je doel meetbaar is. Omdat je simpelweg anders niet kunt meten of je je doel daadwerkelijk behaalt hebt. Wanneer je zegt 'ik wil afvallen' en je valt slechts een kilo af in 10 weken tijd dan werkt dit niet echt motiverend. Eigenlijk heb je zelf de fout gemaakt, je bent afgefallen maar trots ben je niet. Stel dat je je doel meetbaar maakt, over 25 weken 10 kilo afvallen en je bent in die 25 weken 10 kilo of meer afgefallen dan werkt dit enorm motiverend.

Aanvaardbaar/ambitieuus:

Is het doel aanvaardbaar/ambitieuus?

Een doel waarbij je van tevoren al weet dat het je nauwelijks moeite zal kosten om die te bereiken, zal weinig motiverend werken. Als je daarentegen van tevoren weet dat je er moeite voor moet doen maar dat het resultaat er dan uiteindelijk ook mag wezen, dan zal dat zal genoeg motivatie geven om er 100% voor te gaan.

Realistisch:

Is je doel realistisch en behapbaar?

Zorg ervoor dat je doel niet te makkelijk, maar ook niet te moeilijk is. Als je een te moeilijk, niet behapbaar doel stelt, dan zal de motivatie ook snel verdwijnen en wordt de kans erg klein dat je je doel haalt. Stel je wilt graag 10 kilo afvallen, en je stelt jezelf als doel 'over 1 maanden wil ik 10 kilo zijn afgefallen', dan weet je van tevoren al dat dit niet te doen is. Maar als je je doel bijspijkt, en je neemt als doel 'over 6 maanden wil ik 10 kilo zijn afgefallen', dan zal je motivatie toenemen omdat je weet dat dit haalbaar is.

Tijdsgebonden:

Welke tijd geef je jezelf om het doel te behalen?

Een SMART-geformuleerd doel dient altijd tijdgebonden te zijn. Geef een exacte datum aan wanneer je het SMART-doel wilt hebben bereikt. Je kunt ruim de tijd nemen om je SMART-doel te bereiken maar zorg ervoor dat het ook ambitieus blijft. Als je het leuk vindt kun je hieronder 2 printables uitprinten om in te vullen en ergens zichtbaar op te hangen.

**"WRITE YOUR
GOALS DOWN IN
DETAIL AND READ
YOUR LIST OF
GOALS EVERY
DAY"**

LET' S GO! - AAN DE SLAG

Omschrijf hieronder jouw doel volgens de smart methode:

Specifiek

Meetbaar

Aanvaardbaar/ambitieus

Realistisch



Over weken heb ik dit bereikt:

MIJN WEEKDOELEN

Omschrijf hieronder iedere week jouw weekdoel en vink ze af wanneer je ze behaald hebt.

Week ...



Week ...



Week ...



Week ...



Week ...



Week ...



Week ...



Week ...



Week ...



Week ...



Week ...



Week ...

