

OEFENING SMART-DOEL

Vandaag gaan we concrete en haalbare doelen stellen aan de hand van de SMART formule. Hieronder lees je nogmaals waar SMART voor staat.

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.

Acceptabel: Is het doel aanvaardbaar/ambitueus? 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 een kleine 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 afgevallen', 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 afgevallen', dan zal je motivatie toenemen omdat je weet dat dit haalbaar is.

Tijdgebonden: 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 ambitueus blijft.

Ik zal je mijn smart geformuleerde doel van destijds laten zien:

"Ik wil 10 kilo afvallen om op een gewicht van 60 kilo uit te komen zodat ik vol energie en daarmee bereik ik een gezond gewicht. Ik ga dit doen door gezonder te eten, op mijn calorie inname te letten en 2 keer per week te sporten. Ik wil dit doel behalen in een half jaar tijd."

Prachtig doel, maar we zijn er nog niet. We gaan nog even een stapje dieper en daarvoor mag je jouw antwoorden bij de vragen van de oefening 'waar wil je heen' erbij pakken. Deze geven namelijk nog duidelijker weer wat jij precies wil bereiken. Want heel leuk die 10 kilo, hoe wil jij je voelen?

Ik geef je een voorbeeld:

Bij de vraag: 'Wat is de pijn die je nu ervaart en dat jij wilt 'veranderen'.

Kan het antwoord zijn: 'Ik ben moe en onzeker, ik kom de dag met weinig energie door en zit niet lekker in mijn lijf'.

Dan is het doel dat we eerder hebben omschreven natuurlijk prachtig maar dekt de lading niet hoe jij je wil voelen eind van de streep. Er ligt vaak veel meer onder dat getal op de weegschaal.

Dit gebeurt er als we je SMART doel combineren met hoe jij je echt wil voelen aan de hand van jou eerder gegeven antwoorden:

"Over 6 maanden ben ik 10 kilo afgevallen, heb ik meer energie en voel ik me fit omdat ik weet hoe ik voeding goed voor mijn lijf kan inzetten en omdat ik regelmatig ga sporten. Daarnaast ben ik trots op wie ik ben, zowel in mijn hoofd als wat ik in de spiegel zie"

Vanuit hier komt jouw diepste verlangen/gevoel erbij en daardoor is je motivatie behouden des te makkelijker en je doel behalen nog nooit zo duidelijk. Uiteindelijk gaat het niet om dat getal op de weegschaal maar hoe jij je gedurende de dag voelt en hoe jij jezelf ziet.

OEFENING SMART-DOEL

Dan word het tijd om nu echt aan de slag te gaan.

Omschrijf als eerst jouw SMART doel hieronder:

Is je doel: 0
Specifiek: 0
Meetbaar: 0
Acceptabel: 0
Realistisch: 0
Tijdgebonden: 0

Overall een vinkje? Dan gaan we nu door naar het diepere laagje:

Welk gevoel/wens kwam terug uit jouw antwoorden van de oefening 'waar wil je heen?'

Dit gevoel mag je nu gaan toevoegen aan je SMART geformuleerde doel. Schrijf hieronder duidelijk en concreet je doel op:



MIJN DOEL

Over weken heb ik dit bereikt:
