



Schrijven, bijvoorbeeld.

“Ja.” Vastberaden slaat Chantal het boek dicht. Ze tikt met haar vinger op de titel. “Ik ga het doen. Morgen begin ik.”

Frank trekt het boek uit haar handen. “*In drie maanden een bestseller publiceren – het stappenplan naar een succesvolle carrière als auteur*”, leest hij hardop. “Jij? In drie maanden een boek schrijven? Over een boodschappenlijstje doe je al drie uur.”

Chantal stompt hem op zijn bovenarm. “Bedankt voor je support, Frank. Erg fijn.” Ze loopt naar de keuken.

Frank draait met zijn ogen, zucht en volgt haar. “Wat goed van je, schat. Waar ga je over schrijven?”

Chantal pakt een zak spinazie uit de vriesla. “Dat weet ik nog niet. Maar dat hoeft ook niet, volgens dat boek.” De groene blokjes verdwijnen in de blender. “In het eerste hoofdstuk staat hoe je je inspiratie en creativiteit activeert. Dan komt een idee vanzelf.” De bruine banaan van de fruitschaal belandt, gepeld, bij de spinazie.

Koelkast open. Blauwe bessen en amandelmelk. Koelkast dicht. Frank staat naast Chantal. Dat is het minste wat je kunt doen, als je niets weet te zeggen. Als je niet zeker weet of je iets kunt zeggen zonder dat het sarcastisch klinkt. Hij pakt twee glazen uit het bovenkastje. Chantal zet de blender aan. “IK WIL DIT ZO GRAAG!” roept ze boven het lawaai van de motor uit. “IK BEN ENORM GEMOTIVEERD, DIT IS ZO’N GAAF BOEK. DIT KEER GAAT HET LUKKEN. IK GA ELKE DAG OM HALF ZES OPSTAAN en dan meteen schrijven.” De smoothie is klaar.

“Je klinkt inderdaad heel gemotiveerd, schat.” Frank aait Chantals rug. “Maar,” hij kan het niet laten, “dat was je ook toen je je voornam elke dag naar de sportschool te gaan. Dat heb je precies drie dagen volgehouden. Hoe heette dat boek ook alweer? *Be your own PT*, ofzo?”

Chantal zet haar handen in haar zij en kijkt Frank strak in de ogen. “Personal Training is niet mijn ding. Ik heb die strakke buik niet nodig om gelukkig te zijn. Schoonheid is vergankelijk, een boek is voor altijd. Dat is mijn cadeau aan de mensheid.”

Frank knikt langzaam en maakt zich los uit haar blik. Hij schenkt de smoothie met de onbestemde bruingroene kleur in de twee glazen. “Hier,” zucht hij. “Mijn cadeau voor jou.”



Hoe herkenbaar is dit voor jou? Je begint ergens aan, zeer gemotiveerd, en dan na drie, tien of dertig dagen denk je: ach.

Motivatie is een goede kickstart.

Motivatie zet je in beweging.

Daarna heb je een **strategie** nodig.

Een strategie om het vol te houden.

Om ervoor te zorgen dat je nieuwe gedrag een oude gewoonte wordt. Een automatisme.

Met dit ebook wil ik je helpen om zo'n strategie te maken.

Misschien wil jij, net als Chantal, een boek schrijven.

Of bloggen.

Of afvallen.

Of trainen voor een marathon.

Het maakt niet uit wat jij wil veranderen of toevoegen aan je leven. Om daarin te slagen, heb je een strategie nodig.

Op basis van **11 B's** bouwen we die strategie. Dit is een beproefd concept: het lukt mij sinds 14 november 2016 om om half zes in de ochtend op te staan en aan mijn boek te werken. En geloof me, ik ben geen ochtendmens. En mijn motivatie is allang niet meer zo groot als op die eerste dag. Ik vind dat schrijven eerlijk gezegd soms gewoon een kutklus – excusez le mot. Maar dat boek komt er. Ik hoef alleen mijn strategie toe te passen. Die is sterker dan mijn motivatie en zelfdiscipline samen.

Ik wens je veel succes met het maken van jouw strategie en het bereiken van jouw doelen.

Groet,



Eva



Bereiken

Wat wil je bereiken? Formuleer concreet je doel.

Schrijf je doel op. Wees zo concreet en specifiek mogelijk. Je mag je doel altijd opnieuw formuleren of nog concreter maken.

Beredeneren

Waarom wil je dat doel bereiken? Waarom is dit doel voor jou belangrijk? Wat is de dieperliggende reden?

‘Vaker naar de sportschool gaan’ of ‘meer schrijven’ is geen doel op zich. Dat is een actie en een vrij vage ook nog. Je wil een strakke buik. Of een boek schrijven. Maar waarom wil je die strakke buik –hoe gelukkig word jij van een sixpack? En waarom wil jij een boek schrijven, zoals de rest van de wereld? Graaf diep, heel diep en krijg die eerlijke redenen boven tafel. Onthoud dat elke wens die je hebt, prima is. Als jij zeker weet dat dat jouw doel is, ga er dan voor. We doen niet aan politieke correctheid. Als jij die sixpack wil omdat je daarmee wil showen op het strand: prima. Niks mis met een beetje ijdelheid. Wees bereid er hard voor te werken.

Behapbare acties

Welke acties ga je uitvoeren om je doel te bereiken?

Met welke acties ga je je doel halen, wat moet je ervoor DOEN? Kies behapbare acties, maak de stapjes zo klein mogelijk. Maak het jezelf niet te moeilijk. Ga niet meteen vijf keer per week naar de sportschool, begin met twee keer. Of één keer, zelfs. Kies iets dat je dertig dagen kunt volhouden.

Schrijf niet 2000 woorden per dag, maar 200. Train niet voor 42 kilometer hardlopen, maar begin bij 2 kilometer. Dwing jezelf niet meteen om veel te doen. Je motivatie is nu torenhoog, dan denk je dat het je wel lukt om in één keer oude patronen te doorbreken. Geloof me, daar denk je volgende week heel anders over.

*Ik heb het nog nooit gedaan,
dus ik denk wel dat ik het kan.”*

Pippi Langkous

Ik begon met één uur per dag schrijven, maar al na een paar dagen gaf ik dat op. Nu heb ik mezelf een doel van **elke dag tien minuten schrijven** gesteld, en dat haal ik lachend. En het leuke is, soms kom ik in die tien minuten in een heerlijke flow terecht en schrijf ik wel anderhalf uur aan mijn boek.

Het maakt niet uit wat je doel is (kwantitatief), als je je doel maar haalt. Met successen train je je gewoontespier. Van succes komt succes.

Basismeting

Wat is de situatie nu?

Om straks objectief de verandering te kunnen beoordelen, moeten we de situatie nu vastleggen door een basismeting (nulmeting) te doen. Hoe voel je je nu? Hoe erg is de pijn? Kun je er een cijfer aan geven?

Beoogd effect

Wat is het beoogd effect?

Hoe is de situatie als je je doel bereikt hebt? Wat voel je dan? Wat is er dan verbeterd? Beschrijf exact wat je kunt visualiseren, wat je kunt dromen. Onthoud: droom groot. Heel groot. Zo groot, dat je nu denkt: dat haal ik nooit.

Bofferds

Wie hebben er nog meer baat bij als jij jouw doel haalt?

Wie zijn die bofferds, die stakeholders? Wat levert het hen op als jij je doel haalt?

Begindatum

Wanneer begin je?

Wees zo concreet mogelijk. Bijv. Ik begin morgen, op <datum> om <tijdstip>. Geef jezelf ook meteen een deadline. Wanneer wil je je doel bereikt hebben?

*Een doel zonder deadline
blijft een droom.*

Beoordeling

Wanneer is je eerste evaluatiemoment?

Gun jezelf wat tijd voordat je je strategie beoordeelt. Dertig dagen bijvoorbeeld. Evalueer niet eerder dan op dat moment. Volg gewoon de strategie die jou de beste leek. Ga je voor je beoordelingsmoment een keer in de fout, dan pak je je acties de volgende dag gewoon weer op, zonder oordeel. Gewoon doorgaan. Je gaat pas kijken of er effect is na de afgesproken datum.

Onthoud: alles, het hele leven, is een experiment. Werkt iets niet dan pas je je strategie aan en probeer je het opnieuw.

Onthoud ook: je evalueert je *strategie*. Niet je doel. Elk doel is haalbaar. Je moet alleen de juiste strategie kiezen.

*“We are what we repeatedly do.
Excellence, then, is not an act,
but a habit.”*

Aristoteles

Bingo!

Wanneer is jouw strategie de juiste?

Wanneer ben je tevreden over je strategie op het moment van beoordeling? Kun je het uitdrukken in een rapportcijfer, bijvoorbeeld? Is een 8 al voldoende of ben jij alleen tevreden met een 10? Waar stond je met je basismeting, hoeveel resultaat wilde je op basis daarvan zien na dertig dagen?

Balen

Stel dat het niet lukt...

Wat zijn de consequenties als jij je doel niet haalt? Welke pijn voel je dan? En de andere stakeholders, wat betekent het voor hen als jij je doel, je droom opgeeft?

Belonen

Hoe beloon je jezelf als je je doel hebt gehaald?

Hoe ga je het vieren, en (eventueel) met wie? Stel jezelf een passend cadeau in het vooruitzicht.



Maak nu in een paar concrete volzinnen een samenvatting van bovenstaande antwoorden.

Je mag zelf een tekst schrijven, of je gebruikt de template op de volgende pagina.

Mijn doel is ..., omdat ik ...<reden>...

De situatie nu is: ...

Met het bereiken van mijn doel verandert er dit voor mij:

En ook voor <de bofferds> verandert er iets: ...

Dat gun ik hen, want ...

Op <begindatum> om <tijdstip> neem ik de eerste stap richting mijn doel. Die actie is: <actie>. Daarna ga ik <frequentie> aan de slag met mijn acties. Ik heb hiervoor tijd ingepland in mijn agenda.

Ik ga mijn doel halen. Want als ik dat niet doe: ...

En voor <de bofferds> betekent dat: ...

Op <evaluatiedatum> ga ik zo objectief mogelijk de beginsituatie vergelijken met de situatie op dag 0. Voor <evaluatiedatum> pas ik mijn strategie niet aan en oordeel ik niet over de voortgang. Pas op de evaluatiedatum bepaal ik op de juiste weg zit richting mijn doel of dat ik mijn strategie moet aanpassen.

Ik ben op de evaluatiedatum tevreden als ik ...

Het experiment is altijd geslaagd. Of ik nou op koers ben om mijn doel te halen of dat ik mijn strategie en acties moet aanpassen, ik ben altijd op de goede weg.

Natuurlijk haal ik mijn doel. Al moet ik soms een stapje terug doen.

Tegenslagen horen bij het leven. Elke dag is een nieuwe start.

Na een positieve evaluatie en/of na het behalen van mijn doel vier ik dit met: ...

<Je naam>

<plaats>

<datum>

<handtekening>



Ja, dit is een contract. Met jezelf. En tegelijkertijd is het een affirmatie, een bewust gekozen positieve gedachte die je bij je doel gaat brengen. Lees deze affirmatie elke dag hardop aan jezelf voor. Meen elk woord dat je zegt. Luister niet naar negatieve stemmetjes in je hoofd. Dat zijn maar gedachten. Die komen uit drie onhandige bronnen:

1. **de put van belemmerende overtuigingen:** de angsten en slechte ervaringen uit je verleden.
2. **de angstgrot:** dit goedbedoelende systeem wil je behoeden voor gevaar. Het treedt in werking zodra je iets anders dan anders doet. Heel lief, maar meestal is dit systeem iets te actief.
3. **de tombe der oude gewoonten:** al het ingesleten gedrag dat jou helpt lekker op de automatische piloot te leven, veilig in je comfortzone. Je krijgt last van de tombe der oude gewoonten zodra je iets doet dat afwijkt van het vertrouwde patroon, hoe slecht dat patroon fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel of financieel ook voor je was.

Bij mij begint de ellende met één van deze drie meestal op dag 3. Dag 1 is nog spannend en nieuw. Dan ben ik dronken van motivatie. Wat ben ik goed bezig! I did it!

Op dag 2 lukt het me ook nog om mezelf in actie te brengen, al krijg ik al wel wat vraagtekens. Stemmetjes in mijn hoofd. Is dit wel iets voor mij? Werkt dit wel?

Dag 3 is al een echte uitdaging. Mijn lichaam protesteert, ik ben moe en heb al een hele lijst excuses om op te geven.

Maar ik doe het niet. Ik trap er niet meer in. Ik wil veranderen, mijn doelen bereiken en dromen waarmaken. Ik wil geen middelmatig leven, ik wil een geweldig leven!

Het enige verschil tussen een winnaar en een verliezer is het punt waar de een opgeeft en de ander nog even doorzet.

Ben jij er klaar voor?

Doe het.

