

ONLINE TRAINING

# DROMEN DOELEN DOEN

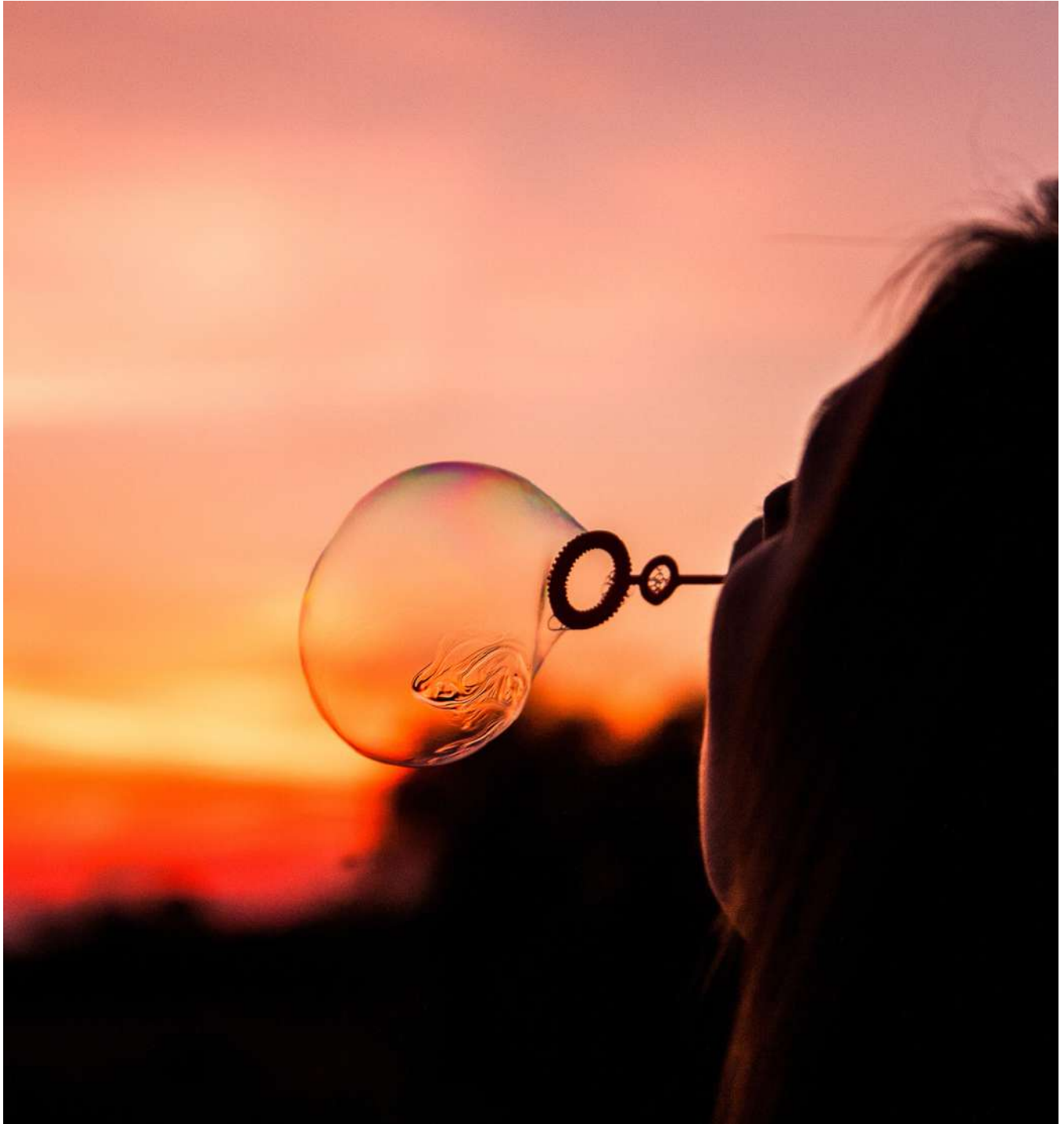
Zet jouw dromen om in doelen en ga er daadwerkelijk mee aan de slag.  
Start vandaag!



Meisjes met Lijstjes

MEISJESMETLIJSTJES.NL





MEISJESMETLIJSTJES.NL

## DROMEN DOELEN DOEN - DAT KLINKT INTERESSANT!

Je maakt wel eens to-do-lijstjes waar grote onderwerpen op belanden, krabbelt je dromen op losse velletjes en leest zelfhulpboeken over de meest uiteenlopende onderwerpen. Als je op vakantie bent en op het strand zit komen de meest geweldige ideeën bij je op. Tot je thuiskomt, het leven doorgaat en jouw dromen op de 'ooit-stapel' komen.


Daadwerkelijk gericht te werk gaan om je doelen te behalen – dat komt er steeds niet van. En dat is zonde, want je weet al dat die dromen super goed bij je passen!

Onthoud:

"Dreams don't work unless you do" - John C. Maxwell

Nu heb je besloten écht aan de slag te gaan. Gefeliciteerd! Dit is de eerste stap naar een simpeler leven dat helemaal jou is.

De komende weken gaan we samen aan de slag. 'Dromen, doelen, doen' is het resultaat van tien jaar onderzoek naar wat wel en niet werkt. Al onze *best practices* delen we op een praktische en overzichtelijke manier.



Deze online training biedt overzichtelijkheid en duidelijkheid. Je krijgt bondige theorie over doelen behalen, de voor- en nadelen van verschillende aanpakken en oefeningen rondom bewustwording en motivatie. Daarnaast vind je suggesties om je kennis in de praktijk te brengen en een overzicht met do's en don'ts, tips en valkuilen.

Door het opschrijven van jouw dromen vergroot je de kans met 42% dat ze werkelijkheid worden. Om ook echt door te zetten maak je zelf een planning passend bij jouw leven als ultieme stok achter de deur.

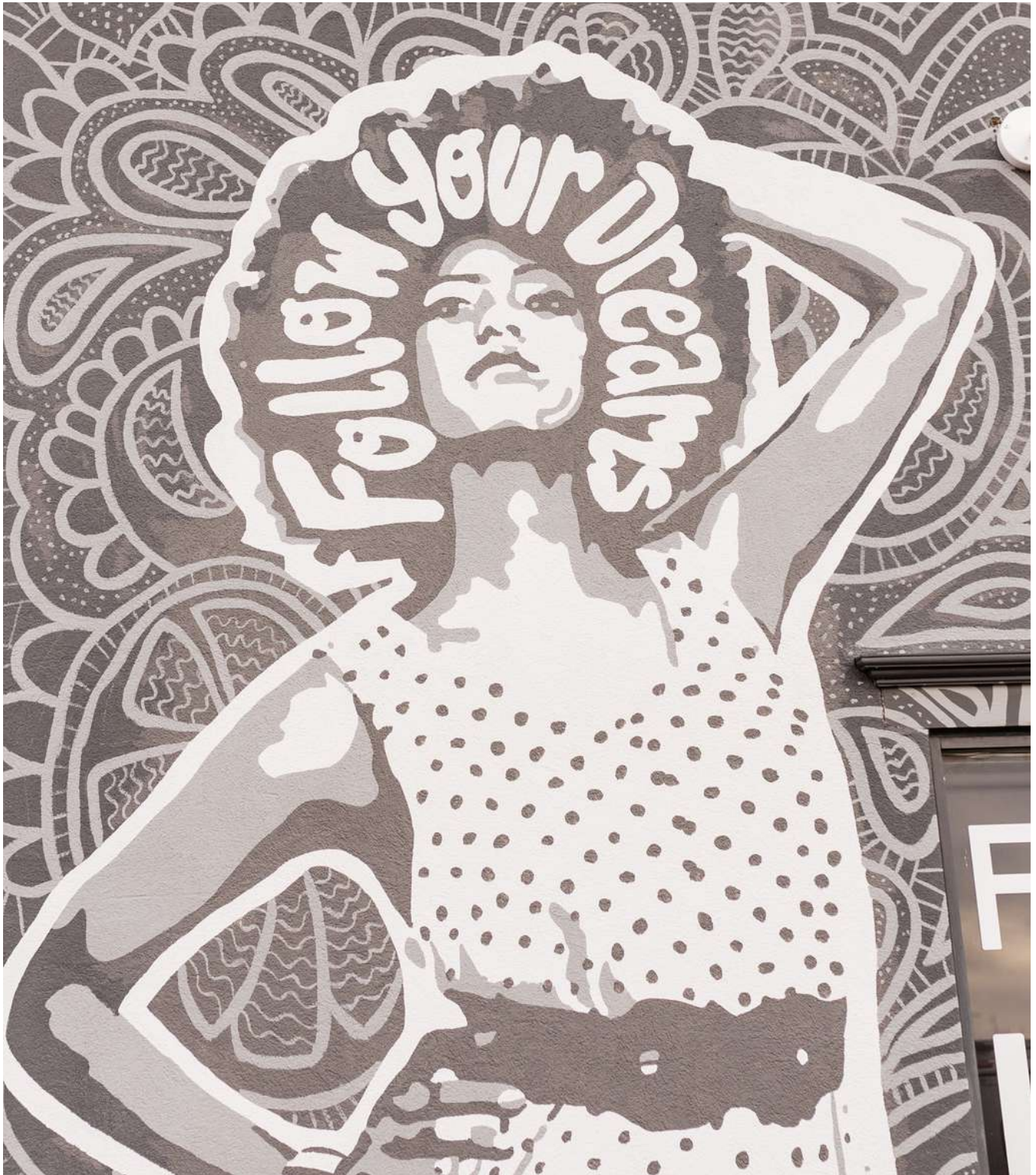
Kortom:

Je leert duidelijke doelen stellen én bereiken. Dit is bruikbaar voor de rest van je leven!

In dit document vind je:

- » de inhoud van de training nog eens op een rijtje
- » de data van de online sessies
- » hoe je de sessies voorbereidt
- » de oefeningen voor de eerste workshop

Tijd om te beginnen!



# DIT GA JE LEREN

In deze online training 'Dromen, doelen, doen' leer je:

## Workshop 1: Dromen

- » je dromen noteren per levenscategorie
- » dromen ophalen waarvan je nog niet wist dat je ze had
- » je perfecte situatie formuleren op een positieve manier
- » hoe je jouw voortgang bijhoudt

## Workshop 2: Duidelijke doelen

- » jouw doelen heel concreet te formuleren
- » over de redenen waarom je die doelen wilt bereiken
- » hoe je de kans vergroot dat jij je aan je plannen houdt

## Workshop 3: Doen

- » dat je jouw gewoontes kunt veranderen en waarom het tot nu toe nog niet is gelukt
- » met welke gewoontes je gaat starten en stoppen
- » afspraken maken met jezelf die je motiveren en herinneren aan wat je wilt en waarom

## Workshop 4: Doorzetten

- » een jaarschema en maandplanning maken
- » maandelijks evalueren en bijsturen waar nodig
- » wat je valkuilen zijn inclusief tactieken om die te tackelen



# ALLES HEEFT EEN REDEN

Alles heeft een reden. Ook deze training. Het is nuttig om die reden(en) te noteren, want dat biedt houvast op het moment dat het even tegenzit.

Onze 'waarom' is helder:

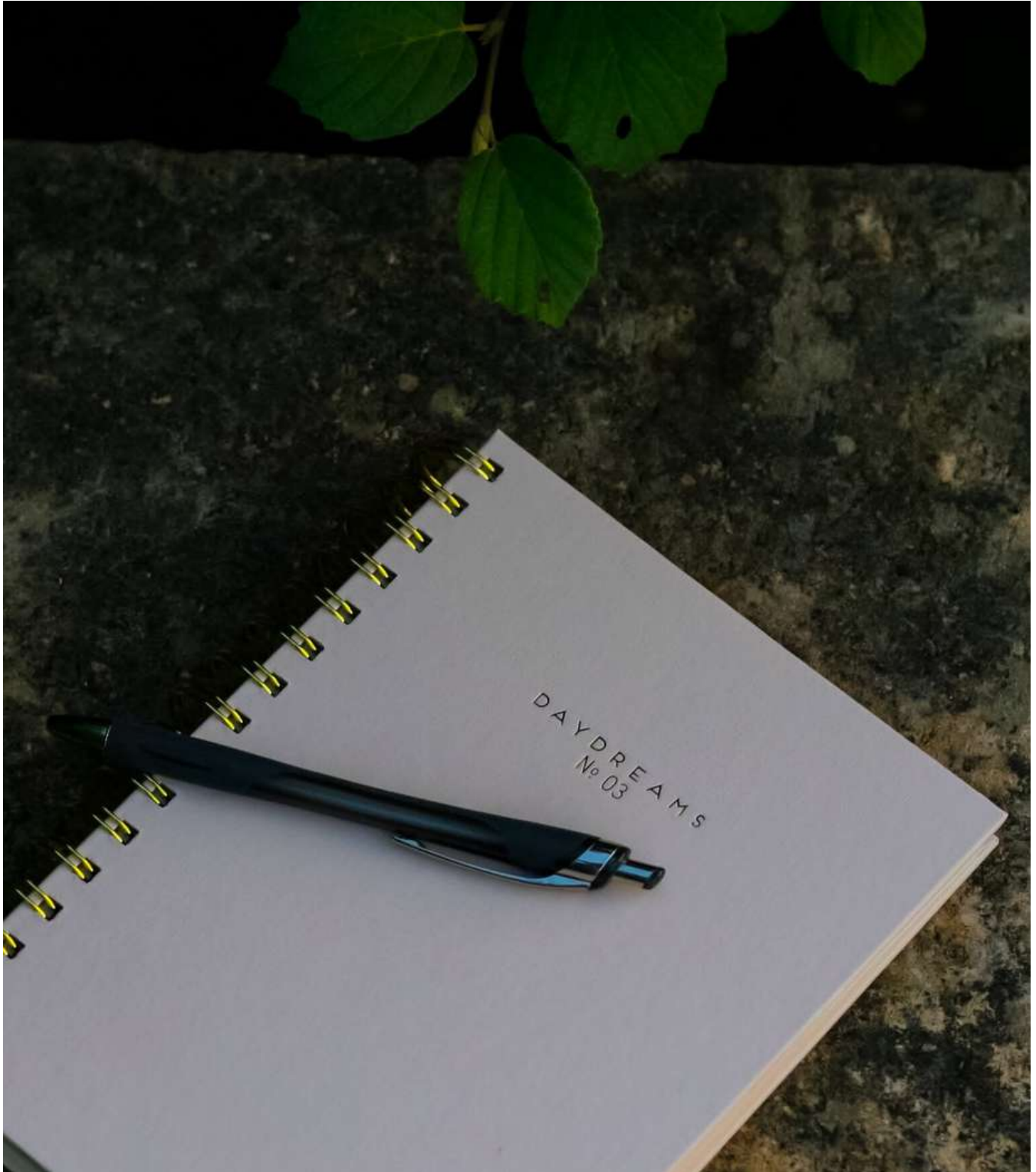
- » Wij maken het jou makkelijk om je doelen te halen met praktische tips, info & schema's
- » Wij zijn jouw stok achter de deur
- » Wij zorgen dat jij je tijd kunt besteden aan wat écht belangrijk voor je is\*

Kortom: wij ondersteunen jou op een praktische manier, zodat jij je bezig kunt houden met nog meer je geweldige zelf zijn.

Wat is jouw waarom? Waarom heb je deze cursus gekocht? Welke verandering hoop je te bewerkstelligen? Beantwoord de vragen op de volgende pagina. De antwoorden helpen je doorzetten, wanneer je later in de cursus even geen zin meer hebt en bent vergeten waarom je dit ook alweer doet.

\*Daarbij hebben wij het risico genomen om tijdens het onderzoek af te dwalen in de wondere wereld die YouTube heet, waar je voor je het weet ineens wéér naar [Hamster on a piano zit te kijken](#) (niet klikken!).





MEISJESMETLIJSTJES.NL



# MEISJES

x  
o  
o

met lijstjes

