

VRAGEN OM DOELEN TE SPECIFICEREN

- 1 Positief
 - Wat is je doel?
 - Wat wil je bereiken?
 - Wat wil je wel?

- 2 Binnen eigen controle
 - Wat kun je zelf doen?
 - Wat is jouw rol?

- 3 Specifiek
 - Waar en wanneer wil je dit?
 - Met wie?
 - Hoe?
 - In welk tijdsbestek?

- 4 Meetbaar
 - Hoe zou je merken, dat je je doel bereikt hebt?
 - Wat zou je zien?
 - Wat zou je horen?
 - Wat zou je voelen?
 - In welke stemming zou je zijn?
 - Wat zou je zeggen tegen jezelf?
 - Wat zou je doen?
 - Hoe zou je je gedragen?
 - Wat zou je fantaseren?

- 5 Hulpbronnen
 - Wat heb je nodig om je doel te bereiken?
 - Wat kun je al?

- 6 Abstractieniveau
 - Wat houdt je tegen om je doel te bereiken?
 - Wat levert het je op?
 - Wat betekent dit voor je?

- 7 Ecologie
 - Hoe zou je gezin reageren als je doel bereikt had?
 - En je andere familieleden?
 - En je vrienden?
 - En je collega's?
 - Wat is het doel van jouw doel?
 - Wat zou je niet meer hebben als je je doel bereikt had?
 - Hoe verandert je leven, als je je doel bereikt hebt?

Wat is je eerste stap die je gaat zetten om je doel te bereiken? Welke verdere stappen ga je zetten om je doel te bereiken?