

ROUTEPLANNER VOOR ONDERNEMERS

DOELENWERKBOEK

START JE REIS



ROUTEPLANNER VOOR ONDERNEMERS

DOELENWERKBOEK

DIT WERKBOEK IS VAN

DATUM

LEID OUDEMANS

•
frisse wind

COLOFON

Editie 2014/2015

Uitgever: Frisse Wind, www.frissewind.biz

Ontwerp en realisatie: windkracht-10.nl

Copyright© 2014/2015 Leid Oudemans / Frisse Wind

ISBN 978-90-822876-0-8

NUR 801

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

	Honderd mijl	4
	Inleiding	6
	De ideeën	9
	De doelen	13
	De actielijst	19
	Het gereedschap	21
	De werkaanpak	27
	De eerste mijlpaal	31
	De volgende haltes	37
	De bestemming	55
	Het vervolg	59

HONDERD MIJL

Tai woonde lang geleden in het zuiden van China. Ze hield van het boek 'Tao te Ching' dat geschreven is door Lao Tse. Het lag naast haar bed en iedere ochtend las ze erin voor ze met haar werk begon.

Lao Tse schrijft over de natuur waaraan je je kunt spiegelen om jezelf beter te leren kennen. De natuur, die je kan helpen als je het moeilijk hebt. Het riet dat buigt in de wind om niet te breken. De boom die de knoppen al gevormd heeft voor hij in de herfst zijn oude bladeren loslaat.

Het was een grote wens van Tai om naar het standbeeld van Lao Tse te gaan dat door Taoïstische kunstenaars uit de rotsen was gehouwen.

Het was ongeveer honderd mijl lopen. Jaren gingen voorbij en steeds kwam er niets van haar plan.

Eerst moest ze voor haar kinderen zorgen en toen die uit huis waren, werd haar moeder ziek en wilde ze voor haar zorgen. Zo werd Tai ouder en ouder.

Op een nacht besliste ze dat ze nu echt moest gaan.

'Als ik nu niet ga, komt er nooit meer iets van.'

Ze stopte een olielamp, warme kleren, eten en drinken in haar rugzak en ging op weg. De mensen in het dorp sliepen nog. Toen Tai buiten het dorp de eerste mijlpaal bereikt had, zakte de moed haar in de schoenen.

Ze dacht: 'Nu nog 99 mijl! Dit kan ik niet. Ik heb nog nooit honderd mijl gelopen. Door al dat wachten ben ik hiervoor te oud geworden...'

Het bergpaadje was erg donker en ook gevaarlijk omdat er vlak langs het pad een ravijn was. Ze hoefde maar één steen niet te zien en ze zou naar beneden kunnen vallen.

'Ik kan beter wachten tot het ochtend is', besloot ze.

'Dan kan ik tenminste zien waar ik loop.'

En daar zat ze net buiten het dorp op een grote steen.

De zon kwam prachtig rood op achter de bergen toen een oude man langs het pad aan kwam lopen. Hij zag Tai zitten en zei 'Goedemorgen. Je bent ook al lekker vroeg op pad!'. Tai vertelde de oude man waar ze naar toe wilde gaan. 'Maar ik weet niet of ik wel zo ver kan lopen'.

De oude man begon te lachen en zei: **'Je hoeft telkens maar één stap te zetten.** Als je je ene been vooruit zet, kan je andere been uitrusten. En zo kun je heel ver lopen. Of je nu sterk bent of zwak, jong of oud, dat doet er niet toe. Het is gewoon zo dat je stap voor stap wel tienduizend mijl kunt afleggen. En dit is maar honderd mijl! En wie zegt dat je het snel moet doen? Je kunt er de tijd voor nemen.

Dit is een van de mooiste valleien die ik ken en dit zijn de mooiste bergen. De bomen hangen vol vruchten. Vruchten die je misschien nog nooit geproefd hebt. Er stroomt een rivier waarvan je het water kunt drinken. Je zult niets tekortkomen op weg naar het beeld van Lao Tse. Geef jezelf een kans om te doen wat je al zolang wilt!'

'Er waren wilde, sappige vruchten waarover de oude man haar verteld had'

Tai was onder de indruk van wat de oude man had gezegd. Ze stond op en na afscheid genomen te hebben, ging ze op weg. Naarmate ze dieper het woud en de bergen introk, werd de omgeving steeds mooier. Er waren wilde, sappige vruchten waarover de oude man haar verteld had. Vruchten waarvan Tai niet eens had geweten dat ze bestonden en die zo heerlijk roken en smaakten! Tai rustte uit, wanneer ze moe was.

Op sommige plekken bleef ze maar even en ging dan weer op weg. Op andere plekken, waar het goed toeven was, bleef ze wel een of twee dagen.

Ze liep regelmatig een stuk met andere mensen samen die ook onderweg waren. Het was fijn om zo nu dan te kunnen praten over wat ze hadden meegemaakt op hun weg en samen te genieten van een mooie zonsondergang, een vallende ster of een kleurige bloem.

Op een middag liep Tai alleen toen het begon te onweren. Donderslagen werden weerkaatst door de bergen. De bliksemflitsen waren overweldigend groot en heel dichtbij. Tai was bang. Het regende zo hard dat ze door en door nat werd. Haar haren hingen kletsnat voor haar ogen. Ze had het koud. Ze wilde nog maar één ding: naar huis. Ze beloofde zichzelf dat ze na het noodweer terug zou gaan. Ze had helemaal geen zin meer om naar het beeld te gaan. **Maar toen het onweer afgelopen was en de regen ophield, brak de zon door.** Daar verscheen een regenboog en Tai wist dat ze door zou lopen naar het standbeeld van Lao Tse.

Na een aantal weken kwam ze bij het beeld aan. Het was een van de mooiste standbeelden die ze ooit gezien had.

Het was niet zomaar een kunstwerk; het was meer dan dat. De Taoïstische kunstenaars waren erin geslaagd om het wezen van de Tao erin weer te geven.

Tao wordt ook wel de 'waterloopweg' genoemd. Naast het beeld bevond zich daarom een waterval, die symboliseerde dat Tao net als het water verder **blijft stromen zonder geschreven gidsen, zonder landkaarten, zonder regels.** Het gaat nooit heuvelopwaarts. Het gaat altijd de heuvel af en uiteindelijk bereikt het de oceaan, die zijn bron zelf is. De hele atmosfeer bij het standbeeld was doordrenkt van het Taoïstische idee van loslaten en blijven stromen.

Tai stond te kijken naar het beeld en naar het water en **opeens beseftte ze dat haar reis nog niet afgelopen was, nu ze haar doel bereikt had.** Nu zou er een reis van duizend en één mijl beginnen.

Dit was gewoon een halte op haar weg...



'Geef jezelf een kans om te doen wat je al zo lang wilt!'

INLEIDING

Hoeveel Nieuwjaarslijstjes vol dromen, wensen en plannen zijn er niet in omloop. Gemaakt vanuit de intentie om meer lol te hebben, meer te verdienen of nieuwe uitdagingen aan te gaan. Maar vaak verdwijnen ze ergens onderweg omdat de relatie tussen Doel en Doen ontbreekt.

Dit werkboek helpt je die relatie te leggen én te houden door je gefocust mee te nemen op weg, terwijl je geniet van de reis en doorzet als het een keer onweert.

Waarom heb je dat nodig?

Vanwege onze automatische piloot. **De natuur vindt het namelijk wel zo makkelijk om de bekende weg te bewandelen.** Een vast patroon. **Een nieuwe, onbekende weg is hoogstwaarschijnlijk lang, kronkelig en vol gevaar.** Oftewel: het eindpunt is niet zichtbaar. En dat is geen aantrekkelijk vooruitzicht.

Hoe doorbreek je dat?

Door kleine, zichtbare tussendoelen te bepalen waar je je op kunt richten. Door korte etappes te lopen tot een mijlpaal en dan het volgende stuk weg in kaart te brengen. En dan weer verder te lopen tot de volgende mijlpaal.

Je steeds afvragend waar je staat en welke kant je vanaf hier het beste op kan gaan: rechtdoor, een zijweg in of even blijven staan tot het weer droog is.

Hoe pak je het aan?

Een goede voorbereiding is essentieel. Je kunt wel van alles willen, maar is dat op dit moment wel mogelijk qua tijd, geld en energie? En als je weet waarnaar je toe wilt, wat heb je daarvoor nodig? **Je wilt enerzijds geen ballast in je rugzak en anderzijds wel alle noodzakelijke spullen bij je hebben.**

Eenmaal onderweg zijn de mijlpalen onmisbaar.

Daar kun je op je kaart kijken, bijtanken en genieten van het uitzicht.

De opbouw van dit werkboek is als volgt:

Voorbereiding

Hoofdstuk 1 start met het inventariseren van je dromen, wensen en plannen.)*

In hoofdstuk 2 maak je een selectie uit die inventarisatie op basis van een aantal persoonlijke criteria. Daaruit volgt een lijst met doelen plus mijlpalen waar je je op gaat richten. **Als de doelen helder zijn, is de volgende stap om er acties aan te koppelen.** In hoofdstuk 3 krijg je hiervoor handvatten. Hoofdstuk 4 gaat over de verschillende gereedschappen die je in je rugzak mee kunt nemen. Hoofdstuk 5 sluit af met hoe je het slimst kunt reizen; oftewel hoe je op een handige manier je werk kunt aanpakken.

Op weg

Regelmatig stil staan is cruciaal. In de hoofdstukken 6 en 7 heb je daar maar liefst vijf maal de gelegenheid toe. Je bepaalt waar je staat, waar je tegenaan bent gelopen, wat je onderweg geleerd hebt, van welke 'vruchten' je hebt genoten en hoe je nu verder gaat. En dan op een gegeven moment ben je op je eindbestemming. In hoofdstuk 8 blik je terug en vooruit. **Want het was maar gewoon een halte op je weg...**

*) Ik ga er dus vanuit dat de ideeën er al zijn en dat je hulp zoekt bij de implementatie.

Zoek je hulp bij het ontdekken van wat je eigenlijk wilt, kijk dan op www.doelenwerkboek.nl voor handvatten.

Los en zwart op wit

Dit werkboek is losbladig. **Expres.** Zo kun je andere wapenfeiten er tussen of achterin stoppen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- projectverslagen waar je beretrots op bent;
- tijdschriften- of krantenartikelen over jou;
- foto's van netwerkbijeenkomsten, presentaties of andere belangrijke momenten;
- doeldagboek van je vorderingen (zie bladzijde 38);
- een toevallig artikel dat je leest of een helder inzicht dat je krijgt;
- krachtige oneliners, affirmaties, symbolen en dergelijke.

Dit werkboek is er alleen in papieren vorm.

Want zwart op wit:

- hebben intenties meer kracht dan in je hoofd;
- **blijven je doelen altijd letterlijk zichtbaar;**
- geven resultaten voldoening en inzicht.

Veel succes en plezier onderweg!

PS. Het werkboek is oorspronkelijk geschreven voor werkdoelen. Maar het blijkt ook prima te gebruiken voor of te combineren met andersoortige doelen, zoals zorgtaken, vrijwilligerswerk, persoonlijke ontwikkeling of gezondheid.

Op www.doelenwerkboek.nl vind je:

- informatie over nuttige of leuke websites, apps, filmpjes en boeken;
- voorbeelden van onderwerpen uit dit werkboek;
- ervaringsverhalen, vragen en adviezen van en voor ondernemers.





DE IDEEËN

Het begint met een lijst. Vol praktische, noodzakelijke, avontuurlijke, dromerige of ontwikkelingsgerichte ideeën. Wellicht omvat je lijst een combinatie van al bestaande doelen en nieuwe plannen. Binnen en buiten je comfortzone.

Voor alle tabellen in dit boek geldt dat ze zijn bedoeld om je gedachten concreet te maken. In elk hoofdstuk vind je een aantal toelichtingen of aandachtspunten om je daarbij te helpen.

Volledigheid

Schrijf alles op wat je zou willen doen of kunnen bereiken. Laat je niet beknotten door gedachten, zoals daar heb ik vast niet genoeg ervaring in of wat zal dat wel niet kosten. **Gewoon opschrijven.** Groen, rijp, groot en klein. Ook als je twijfelt of als het 'maar' vage ideeën, flarden van fantasieën of gekke invallen zijn. Die filter je er later wel uit. En wie weet, inspireren ze je later nog eens tot iets magnifieks.

Oude informatie

Maak je zo'n inventarisatie voor het eerst of heb je nog ergens oude lijstjes liggen om inspiratie uit op te doen? Of heb je goede herinneringen aan in het verleden behaalde successen of inspirerende projecten? Waar je er graag meer van wilt?

Ambitieniveau

Het begrip Uitdaging heeft verschillende verschijningsvormen. Je bent niet verplicht om minimaal een dependance in Londen te openen.

Een nieuw naambordje bij de ingang is ook een doel.

En nog even dit

- Je kunt natuurlijk de lijst eerst in klad maken of met potlood in tabel 1 invullen. Maar wist je dat je eerste gedachten meestal direct de kern raken en de belangrijkste zijn?
- **Vul alleen de eerste kolom in.** De uitleg over de overige kolommen volgt in hoofdstuk 2.
- **Het gaat er nu om wat je gaat doen, nog niet om hoe of wanneer.** Dat volgt later.
- Het kan ook zijn dat de tijd nog niet rijp is, omdat je je handen al vol hebt aan andere zaken. Als dat het geval is, schrijf je ideeën dan op voor een later tijdstip. Zo gaan ze niet verloren.

Toelichting van de
andere vijf kolommen
volgt in hoofdstuk 2

Toelichting van de
andere vijf kolommen
volgt in hoofdstuk 2)

ROUTEPLANNER VOOR ONDERNEMERS

DOELENWERKBOEK

Dit werkboek gaat niet over de zoektocht naar het vinden van je doelen. Daar zijn al genoeg boeken over geschreven. Dit boek start waar andere stoppen. Namelijk bij wat je ermee gaat Doen.

De ideeën zijn er. Top! Nu is het alleen nog een kwestie van Doen...
En dat heeft vast wat voeten in de aarde. Want:

- Hoe onthoud je wat je ook al weer van plan was?
- Hoe monitor je je voortgang?
- Hoe zorg je ervoor dat de onvermijdelijke ongelukken niet 'dodelijk' zijn?
- Hoe geniet je van de weg?
- Hoe vier je je successen?

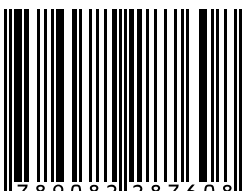
DOEL > DOEN

Leid Oudemans is timemanagementspecialist en coacht ondernemers hun werkdoelen te halen.
Het motto van haar bedrijf Frisse Wind Werkplekorganisatie is: *Werken met ruimte in je hoofd.*

**Gebruik dit werkboek
als kompas,
geheugensteun
en inspiratiebron**



ISBN 978-90-822876-0-8



9 789082 287608 >

frisse wind