

REFLECTEREN & DOELEN STELLEN

Een beetje richting in een chaotisch makersbestaan!

INTRO

Welkom bij dit werkboek, die hoort bij aflevering 113 van De Makers. Dat is de Solopodcast over Reflecteren op het afgelopen jaar en Doelen stellen voor het nieuwe jaar!

In deze solopodcast doe ik dit in 8 opdrachten en in deze pdf heb ik ze nog eens voor je op een rijtje gezet. Ik raad je aan om wel de hele podcast te luisteren om de opdrachten in zijn geheel uitgelegd te krijgen!

OPDRACHT 1 - HOOGTEPUNTEN

De eerste opdracht is: Maak een tabel! Een tabel met de 25 Hoogtepunten van het afgelopen jaar. Dingen waar je echt trots op bent!

Je tabel heeft 4 Kolommen. 4 categorieën per hoogtepunt.

Links schrijf je op wát het was. Wat gebeurde er?

In je tweede kolom schrijf je op of dit meer een creatief/zakelijk hoogtepunt was, of dat het een persoonlijk hoogtepunt was.

In kolom 3 schrijf je mét wie! Wie in je leven droeg bij aan dit hoogtepunt?

In kolom 4 beschrijf je welke eigenschap van jou heeft bijgedragen aan het ontstaan van dit hoogtepunt.

Neem de tijd! Ga echt even je hele jaar langs. Check de foto's op je telefoon van het afgelopen jaar, social media, bespreek het met iemand, etc.

Als je klaar bent met je lijst tel je hoe vaak bepaalde eigenschappen langskomen.

Schrijf het op. Dus bijvoorbeeld : Enthousiasme: 7 keer. professionaliteit: 4 keer.

Creativiteit: 8 keer.

Realiseer je hoeveel moois je met al die eigenschappen, die in jou zitten, uit jou komen, wel niet hebt bereikt!

Daarna kijk je welke mensen vaak voorbij komen! Welke mensen dragen bij aan die positieve momenten in je leven? Wie komt er vaak langs? Koester deze mensen.

OPDRACHT 2 - DIEPTEPUNTEN

Stilstaan bij dieptepunten voorkomt dat we weer dezelfde fouten maken in de toekomst!

Maak weer een tabel met 4 kolommen, met 20 momenten waarop jij dit jaar dacht: Laat maar zitten. Ik geef het op. Of opdrachten waar je geen energie van kreeg.

In kolom 1 schrijf je wat het was, wat was de situatie?

In kolom 2 schrijf je of het persoonlijk of zakelijk was.

In kolom 3 schrijf je op wie er bijdroeg aan dit dieptepunt. Wie was erbij? Wie was aanstichter?

In kolom 4 sta je stil bij hoe deze situatie is ontstaan. Heb je dit jezelf aangedaan? Wat zou je daaraan kunnen doen in het vervolg?

Misschien valt het opeens wel op dat er in deze lijst 1 persoon is die iets te vaak terugkomt. Die in je leven eigenlijk wel vaak blijkt te zorgen voor dieptepunten.

Misschien een opdrachtgever die altijd te laat betaalt of meer van je vraagt dan eigenlijk afgesproken?

Kijk daar goed naar!

En vraag jezelf af of hoe belangrijk het is deze persoon in je leven te houden.

Wees kieskeurig over met wie jij jouw waardevolle tijd wilt spenderen.

OPDRACHT 3 - JOUW IDEALE DAG

Beschrijf hoe jouw perfecte dag in de toekomst eruit ziet.

Pak een periode van 3 jaar in de toekomst.

Dus: Beschrijf hoe jouw perfecte dag 3 jaar vanaf nu eruit ziet.

Maak het super gedetailleerd. Begin vanaf het moment dat je wakker wordt.

Je doet je ogen open. Wat zie je? Hoe voelt je lichaam? Hoe voelen je lakens?

Waar ben je? Wat zijn de eerste 3 dingen die door je hoofd schieten? Wat ruik je?

Neem al je zintuigen mee en beschrijf het zo compleet mogelijk.

Alles moet voelen als een 'wow!' moment.

Het is niet de bedoeling dat je nu al bezig gaat met: Hoe ga ik dit bereiken?

Droom juist net buiten je bereik. Dat je het een beetje spannend vindt!

Wat ga je ontbijten? Maak je het zelf, of staat het al klaar? Staat er muziek op?

Wat trek je aan? Ga je de deur uit? Wat zie je onderweg? Waar ga je naar toe? Wie ontmoet je? Welke bezigheden heb je? Wat zijn je weekendplannen?

Maar ook: Hoeveel geld verdien je met wat je doet? Hoeveel staat er op je spaarrekening? Waar geef je je geld aan uit? Beschrijf zo je complete dag. Neem alles mee.

Alles moet te gek klinken. Alleen een 'hell yeah!!' is goed genoeg .
Maak het levendig, je moet het voelen. Visualiseer het en dompel je helemaal onder in de beleving van jouw perfecte dag. Alsof je het al leeft!
Als het je helpt: Maak er iets visueels van. Een moodboard, of een tekening.
Lees je hele perfecte dag nog eens terug. En nog eens! Pas het aan! Voeg dingen toe. Ik wil dat je van elk detail blij wordt!

OPDRACHT 4 - DOELEN UITWERKEN

Uit je perfecte dag zijn als het goed is een aantal mooie ideeën en visies gekomen. Je hebt enigszins een beeld van wat voor werk je zou doen als je alles zou kunnen doen. We gaan dit nu uitwerken naar doelen.

Voorbeeld:

Misschien ben jij beeldend kunstenaar en heb je in je ideale dag beschreven dat je in de ochtend vrij werk aan het maken bent, in de middag staat te shinen bij de opening van een expositie rondom jouw werk en tussendoor nog een aantal werken verkoopt in je webshop.

Dan zijn je doelen voor over 3 jaar misschien:

1. Ik heb de financiële vrijheid om regelmatig bezig te zijn met creëren of vrij werk
2. Ik ben een gevierd kunstenaar en exposeer regelmatig
3. Ik heb een goedlopende webshop.

Het voelt nu misschien nog als grote doelen. Maar er is altijd 1 klein dingetje dat je nu alvast kunt doen om een stapje te zetten in de richting van dat doel.

Die stapjes gaan we nu onderzoeken.

Elk 3-jarig doel ga je terugbrengen naar een 1 jarig doel.

Als we bijvoorbeeld het doel pakken: Ik ben een gevierde kunstenaar en exposeer regelmatig. Wat is een gevierde kunstenaar zijn voor jou? Als heel veel mensen je werk kennen? Als je regelmatig in bladen staat of een grote following hebt op social media? En wat is regelmatig exposeren? Is dat elke maand? Of elke week?

Als je helder hebt waar over 3 jaar wil zijn, waar zou je dan over 1 jaar willen zijn?
Welke stappen kan je dit jaar al doen?

Vervolg Voorbeeld:

Misschien heb je op dit moment nog nooit geëxposeerd, een doel zou dan kunnen zijn:
'Ik wil in het aankomende jaar 3 exposities hebben gedaan van mijn werk.'

Als je dit helder hebt, kan je je je doel terugbrengen naar het eerste kwartaal:

Wil je dan al je eerste expositie binnen hebben? Of in ieder geval de eerste op de planning hebben staan?

Schrijf het op; in kwartaal 1 heb ik mijn eerste expositie binnen.

Nu we weten wát je wilt gaan doen, kunnen we kijken naar HOE je dit gaat doen.

Als je die stap vergeet blijft het een wens in plaats van een helder, bereikbaar doel.

OPDRACHT 5 - HOE: STRATEGIE

Als het doel de wat/waarom is, dan is de strategie de HOE.

Hoe ga je zorgen dat je je doelen over 1 jaar hebt bereikt?

Vervolg Voorbeeld:

Hoe ga je zorgen dat jij dit jaar in 3 galleries exposeert?

- Elke maand 10 mailtjes sturen naar galleries?
- Elke week iets posten op social media zodat mensen je werk leren kennen?
- Elke week 6 uur vrij werk maken?

Dit is je strategie. Hoe jij gaat proberen je doel te bereiken.

Maak van de actiepunten die je hebt omschreven een document met met je planning.
Maak dit document heilig.

Maak een jaarplanning waarin je per kwartaal je doelen opschrijft en hoe deze te bereiken. Vervolgens maak je per kwartaal ook een planning die je onderverdeelt in 12 weken. Wat kan je elke week doen? Dus bijvoorbeeld: Elke week 3 mails, of elke week 1 social media post, of elke week 6 uur vrij werk.

Uiteraard kun je niet alles plannen, en is dit geen garantie voor succes. Maar als jij je consequent inzet om je doelen te behalen zal daar altijd iets voor terugkomen!

OPDRACHT 6 - STARTEN/STOPPEN/DOORGAAN

Maak met alle opdrachten hierboven nog vers in je hoofd nog 1 laatste tabel met 3 kolommen.

Links schrijf je op waar je het aankomende jaar mee gaat stoppen.

Welke dingen dragen niet bij aan jouw idee van je perfecte dag? Aan het beeld dat je graag voor jezelf ziet in de toekomst?

In de middelste kolom schrijf je op waar je mee gaat starten. Waar ga je mee beginnen dit jaar?

In de rechter kolom schrijf je op waarmee je wilt doorgaan of verbeteren.

Je doet waarschijnlijk een hele hoop dingen al die bijdragen aan het fijne creatieve leven dat je nu hebt! Dus waar wil je mee doorgaan en hoe kan je die dingen nog verbeteren of aanscherpen?

Ongeveer 8 per categorie.

Door het hier op te schrijven, zet je het zwart op wit en zal je worden herinnerd aan het feit om het ook echt te gaan doen.

Een paar voorbeelden:

Starten: Wekelijkse sparringpartner of mastermind groepje? Iemand aannemen voor een deel van je werk? Een nieuw instrument bespelen of een nieuwe techniek leren?

Stoppen: Met een samenwerking of dienst die je te weinig energie geeft? Met te veel op je telefoon kijken?

Doorgaan: Met een fijne sportroutine, samenwerking of goede gewoonte?

OPDRACHT 7 - CHECKEN EN AANPASSEN

We hebben een visie gemaakt, we hebben doelen gesteld. We hebben bepaald hoe we die doelen gaan bereiken. Ready for take off zou je zeggen!!!

Maar wederom heeft al het voorgaande geen enkele zin als je de volgende opdracht niet gaat uitvoeren. En dat is niet eentje die je nu al kunt doen, maar wel eentje die je alvast kunt gaan plannen!

Het is namelijk check-check-dubbelchecken!!

Voorbeeld vervolg.

Je wilde over 3 jaar een gevierd kunstenaar zijn die regelmatig exposeert en had bedacht hoe je dat het komende jaar en dus de komende maanden wilde gaan bereiken.

Stel: Je hebt 3 taken bedacht: Elke week 3 mails, 1 social media post en 6 uur vrij werk.

Dit is iets wat je in al je enthousiasme hebt bedacht tijdens deze jaarreflectie en jaarplanning, maar de realiteit pakt soms anders uit dan gepland.

Dus wat nou als je er al vrij gauw achter komt dat die 6 uur per week vrij werk totaal onhaalbaar is? Of dat 1 social media post per week eigenlijk niet genoeg zoden aan de dijk zet om wat volgers erbij te krijgen.

Vaak is dit het moment dat mensen opgeven. Maar doe dat niet!

Het betekent niet dat jij mislukt bent, het betekent dat je je plannen wat moet bijstellen. Pas aan. Verschuif je focus. In plaats van 6 uur vrij werk ga je 3 uur plannen. In plaats van 1 post per week maak je er 2. In plaats van 3 mailtjes per week doe je er zes. Of misschien merk je wel dat mailtjes überhaupt niet werken. Laat dan eens iemand kijken naar de inhoud van je mails. Of ga eens persoonlijk langs bij een galerie.

Kortom: Pas aan! Verander van richting. Het is een work in progress en je plan staat niet in steen gebeiteld. Ga niet met oogkleppen op door met een methode die niet werkt. Stop met wat niet werkt, maar geef niet te snel op. Soms moet je even zaaien voordat je kunt oogsten.

Plan vaste momenten voor deze check ups. Ik doe zelf kwartaalreflecties en weekreflecties.

In de weekreflectie stel je jezelf 4 vragen:

- Wat was je grootste overwinning of prestatie van de afgelopen week?
- Is het je gelukt om je grootste prioriteiten die je plande te realiseren?
- Welke belangrijkste les leerde je in de afgelopen week? En wat neem je daarvan mee in de komende week?
- Wat is er blijven liggen?

Bij de kwartaalreflectie pak je je doelen en strategie voor dit jaar er weer even bij.

Ook hierbij check je:

- Wat is er gelukt?
- Wat is er blijven liggen?
- Waar kan je aanpassen?

OPDRACHT 8 - GAAN DOEN!

Dan mag je het nu - eindelijk - gaan uitvoeren!

En dat is leuk!! Want je hebt een droomleven voor jezelf gevisualiseerd en elke dag kan je bezig met stappen zetten om dat te gaan bereiken. Hoe geweldig is dat?

Het zal soms lastig zijn. Er zullen momenten van afwijzing zijn. Van onzekerheid. En dat is maar goed ook. Want dat betekent dat deze droom, deze perfecte dag die je voor jezelf hebt bedacht, echt iets voor je betekent.

En dat je zo ontzettend trots op jezelf gaat zijn als je ondanks die tegenvallers blijft doorgaan. Want dan, zul je zien.. dat er ook opeens kadootjes op je af zullen komen. Als jij jouw doelen helder hebt en hier naartoe bouwt, zullen mensen in je omgeving dit zien. En zullen er kansen op je af zullen komen.

En als je het toch even allemaal niet meer weet? Lees dan je Perfecte dag nog eens door. Visualiseer jezelf op die plek. Blijf hem aanscherpen. Blijf reflectiemomenten plannen. Pas aan en ga door!

SOLO PODCAST 4

© De Makers Podcast
December 2021

REFLECTEREN - DOELEN STELLEN

DANK!

Ontzettend leuk dat je met deze opdrachten aan de slag bent gegaan.

Laat je me weten hoe het ging? En of je er iets aan hebt gehad?

Of als je juist ergens moeite mee had?

Ik ben heel benieuwd!

Liefs, Dide

@demakerspodcast