

SPRANKELPLAN

INHOUDSOPGAVE

VOORDAT JE BEGINT...

SPRANKELDOELEN VASTSTELLEN

VISUALISEER JOUW SPRANKELJAAR

VRAGEN DIE PIJN DOEN

ZORG DAT JIJ ÉCHT GAAT SPRANKELLEN!

PLANNEN MAAR!

OVER MAARTJE

Voordat je begint...

Proficiat, de eerste stap op weg naar jouw Sprankeljaar is gezet!

Ik beloof je, het wordt genieten. Want hoe heerlijk is het om te sprankelen, te stralen. Ik heb dit Sprankelplan voor jou gemaakt, om je stap-voor-stap te helpen een eigen persoonlijk Sprankelplan vast te stellen. En dat niet alleen, ik help je ook nog eens om het tot uitvoer te brengen!

Sprankelen, dat klinkt fantastisch, toch? Maar misschien ook wat overweldigend. Misschien schrik je er wel wat van terug. Vraag je je af of sprankelen wel voor jou weggelegd is. Of twijfel je of jij wel in staat bent om een Sprankelplan op te stellen wat ook nog gaat werken voor je.

Wees gerust. En heb vertrouwen. Als jij met dit plan aan de slag gaat en 1 voor 1 de volgende stappen gaat zetten, dan gaat het ook jou lukken. Dan is sprankelen ook voor jou weggelegd. Dat geloof ik oprecht!

Waar ga je mee aan de slag?

- Sprankeldoelen vaststellen - focus krijgen in de dingen die jij gaat doen
- Visualiseer jouw Sprankeljaar - geloven in jouw Sprankeldoelen en ze voelen
- Vragen die pijn doen - om uit je comfortzone te komen, is weerstand nodig
- Plannen maar! - je Sprankeldoelen concretiseren

Zie dit Sprankelplan als een cadeautje. Niet alleen van mij, maar ook van jou aan jezelf. Een cadeautje behandel je met zorg en dankbaarheid. Neem de tijd om dit cadeautje uit te pakken, plan echt een dag(deel) in om hier serieus mee aan de slag te gaan. Gun jezelf dat. En geniet er van!

Ik wens je een fantastisch, sprankelend jaar toe!

Maartje






Sprankeldoelen vaststellen

"You are never too old to set another
goal
or to dream a new dream"

~ C.S. Lewis



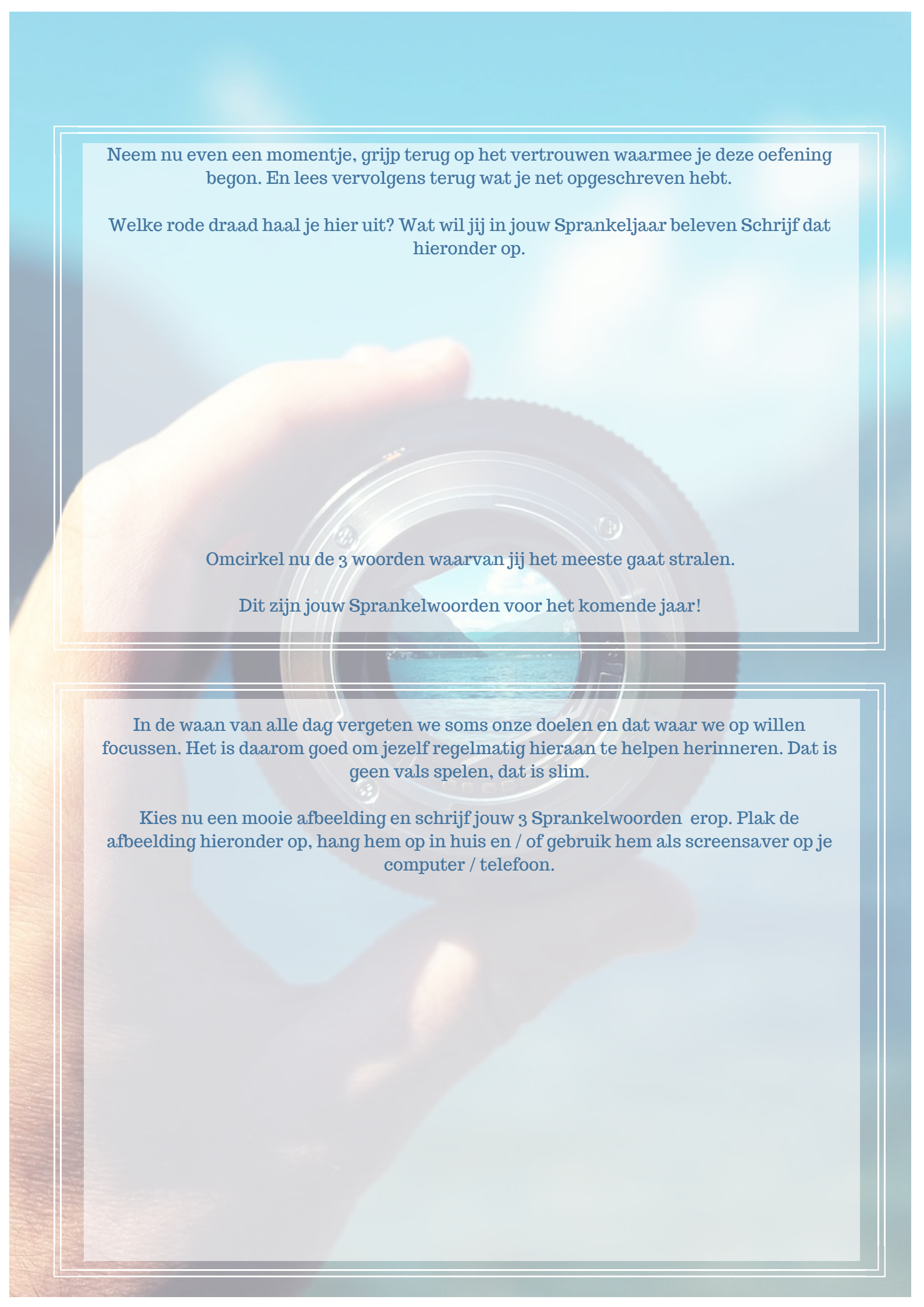
Focussen maakt dat je de dingen scherper ziet. Door focus aan te brengen, ga je bovendien die dingen scherper zien die jij belangrijk vindt. Het wordt makkelijker om onderscheid te maken tussen dat wat voor jou belangrijk is en dat wat niet belangrijk is.

En dat is dus precies wat we gaan doen. Je focus vaststellen om van daaruit Sprankeldoelen vaststellen.

Voor deze oefening is het belangrijk dat je vertrouwen hebt. Vertrouwen dat dat wat belangrijk is, naar boven zal komen. Zeg daarom hardop het volgende voordat je begint:

"Ik vertrouw erop dat wat nu voor mij en mijn Sprankeldoelen belangrijk is, naar boven zal komen."

Zet je timer op 7 minuten en schrijf op wat jij het komende jaar graag wilt bereiken. Schrijf alles op wat in je opkomt, waar jij van gaat sprankelen, groot, klein, het maakt niet uit!



Neem nu even een momentje, grijp terug op het vertrouwen waarmee je deze oefening begon. En lees vervolgens terug wat je net opgeschreven hebt.

Welke rode draad haal je hier uit? Wat wil jij in jouw Sprankeljaar beleven Schrijf dat hieronder op.

Omcirkel nu de 3 woorden waarvan jij het meeste gaat stralen.

Dit zijn jouw Sprankelwoorden voor het komende jaar!

In de waan van alle dag vergeten we soms onze doelen en dat waar we op willen focussen. Het is daarom goed om jezelf regelmatig hieraan te helpen herinneren. Dat is geen vals spelen, dat is slim.

Kies nu een mooie afbeelding en schrijf jouw 3 Sprankelwoorden erop. Plak de afbeelding hieronder op, hang hem op in huis en / of gebruik hem als screensaver op je computer / telefoon.

Houd jouw 3 Sprankelwoorden scherp voor de geest en beantwoord vervolgens de volgende vragen:

- > Wat wil je vasthouden en doorzetten?
- > Wat wil je loslaten en waar wil je afscheid van nemen?
- > Wat wil je toevoegen, waar wil je meer van?

Denk hierbij aan taken, doelen, activiteiten, projecten, samenwerkingen, ...

Schrijf nu jouw 3 Sprankeldoelen op die jij het komende jaar wilt waarmaken.

Hoe fijn is dat, Sprankelwoorden en Sprankeldoelen om het komende jaar op te gaan focussen!

Visualiseer jouw Sprankeljaar



"If you can dream it,
you can do it."

~ Walt Disney

Doe je ogen dicht en stel je het volgende voor: je bent een jaar verder en het is je gelukt, je hebt je Sprankeldoelen behaald! Je bent trots en blij om wat je bereikt hebt, en terecht!

Zie voor je hoe je leven er nu, een jaar later, uitziet. Wat doe je? En hoe voelt dat? Waar ben je het meest trots op? Wat heb je overwonnen in jezelf? Hoe ziet jouw ideale dag eruit? Wat heeft gemaakt dat je zover bent gekomen? Waar geniet je het meest van op dit moment?

Schrijf dat hieronder op. Zo concreet mogelijk.

Visualiseren is een super krachtige methode. Die nog krachtiger wordt als je ook heel duidelijk de gevoelens voelt en omschrijft. Probeer ze écht te voelen, vergroot ze uit, maak het écht!





Vragen die pijn doen

Deze vragen helpen je om pijn te voelen, om de weerstand op te zoeken en er doorheen te breken. Zodat je je Sprankelplan ook echt tot uitvoer gaat brengen.

Om buiten je eigen comfortzone te komen, om door die grens heen te breken, moet je jezelf stretchen, weerstand en ongemak voelen. Wanneer je geen pijn voelt, zul je onvoldoende motivatie voelen om daadwerkelijk een stap te zetten. Wanneer je de pijn niet opzoekt, wanneer het niet schuurt, zul je misschien het idee hebben dat je een stap zet, maar daadwerkelijk veranderen zul je niet. Want veranderen, dat betekent door zelf opgegooide grenzen en in stand gehouden patronen heen breken.

Wil je écht resultaat? Wees dan streng voor jezelf en beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk.

1. Wat wil jij veranderen? Wat is de stap die je wilt zetten, maar nog steeds niet gezet hebt?

2. Wil je die écht zetten? Weet je heel zeker dat je die écht wilt zetten? Waarom?

3. Wat zijn je belemmerende overtuigingen hierover? Wat maak jij jezelf wijs zodat je niet in actie hoeft te komen?



4. Wat is het voordeel om aan deze overtuigingen vast te houden? Welke beloning schuilt er in deze overtuigingen?

Let op: er zit altijd een voordeel of een beloning aan belemmerende overtuigingen, anders zouden we er niet aan vasthouden!

5. Hoe denk jij over jezelf als je deze overtuigingen blijft geloven?

6. Hoe wil jij over jezelf denken?

7. Wat staat je te doen om daadwerkelijk zo te denken over jezelf?

The background is a photograph of an open calendar with a pen resting on it, overlaid with a semi-transparent blue filter. The calendar pages are visible, showing dates and some faint handwriting. The pen is positioned diagonally across the top of the calendar.

Plannen maar!

"A dream without a plan
is just a wish."

~ Katherine Paterson

Tijd om je Sprankeldoelen om te gaan zetten in een heus plan! Een jaarplan.

Door je doelen uit te stippelen gedurende een heel jaar, kun je vooruit plannen. Je kunt ruimte creëren voor de benodigde creativiteit, voor het regelen van dat wat nodig is om je doelen te verwezenlijken. Als jij bijvoorbeeld anderen nodig hebt bij het verwezenlijken van je Sprankeldoel, dan is het goed om hen tijdig in te schakelen en niet pas op het laatste moment. Want dan is de kans natuurlijk levensgroot dat ze net geen tijd voor je hebben.

. Een jaarplanning helpt bovendien om te focussen, zodat je niet wordt afgeleid door zaken of mensen die niet bijdragen aan het behalen van je Sprankeldoelen. Het helpt je om ja te zeggen én om nee te zeggen.

Wat bij het maken van dit plan belangrijk is, is om steeds weer terug te grijpen op deze twee vragen:

- 1) Waarom ga ik dit doen?
- 2) Hoe wil ik me voelen?

Pak daarvoor regelmatig je visualisatie erbij!

En wees gerust: dit is een concept plan. Niemand die je bestraffend toe gaat spreken als je gaandeweg je plan bijstelt.

Aan de slag dus!

* Vul de maanden op de volgende twee pagina's in, afhankelijk van wanneer jij jouw plan in wilt laten gaan. Is het nu december?

Dan is de eerste maand januari. Maar maak jij dit plan in bijvoorbeeld mei? Zet dan juni neer al eerste maand.

* Pak je Sprankeldoelen erbij en zet ze uit in het jaar. Doe dat in eerste instantie op hoofdlijnen. Je kunt daarvoor de volgende twee pagina's gebruiken, of zelf een groot vel papier pakken, net wat je prettig vindt.

* Als de hoofdlijnen staan, kun je vervolgens terug gaan plannen: wat staat je te doen, wat heb je nodig in de voorafgaande weken / maanden om het voor elkaar te krijgen? Plan ook die subdoelen in.

* Staat alles? Kijk dan nog een keertje kritisch naar je jaarplan:

- 1) Is het haalbaar?
- 2) Krijg je er energie van?

Is het antwoord ja? Top!

Is het antwoord nee? Dan heb je nog wat bij te schaven.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Bonustips

"Dromen is fijn,
maar de werkelijkheid
is fijner"

~ P.I.M.P. your career

Top, je hebt inmiddels je Sprankelplan vastgesteld. Hoe gaaf is dat!

Maar misschien ook wel een beetje spannend. Want die plannen staan daar nu wel zo mooi, maar nu moet je ze ook waar gaan maken. Ik heb een aantal tips voor je die je gaan helpen om van de komende 12 maanden ook echt een Sprankeljaar te gaan maken.

*** Vertel iemand over je plan!**

Iemand met een positieve mindset. Iemand die in je gelooft en je zal bevestigen in de Sprankeldoelen die je hebt gesteld. Door een ander over je plannen te vertellen, worden ze écht!

*** Wees niet te streng voor jezelf**

Je hebt nu een fantastisch plan op papier staan. Maar de werkelijkheid gaat anders zijn, dat kan ik je nu al voorspellen. Dus als dingen even anders lopen dan nu gedacht, zie dat dan niet als falen. Word niet boos op jezelf. Zie jezelf niet als een mislukkeling. Stel in plaats daarvan je plannen bij en ga door!

*** Schakel hulp in**

Hé, je hoeft het niet alleen te doen! Het is geen schande als het even lastig is. En het is ook geen schande om dan hulp in te schakelen. Dat is juist stoer. Dat geeft aan dat jij je Sprankeldoelen en - plannen serieus neemt. Dat ze écht belangrijk voor je zijn. Dus is het even moeilijk? Schakel een vriend of vriendin in. Of mij, ik help je graag!

*** Vier je successen**

Je gaat successen en succesjes behalen. Zeker weten. Zorg dat je ze ziet, dat je er bij stilstaat, dat je ze viert. Dat zijn ze namelijk waard! Dus bedenk nu al welke beloningen jij jezelf in het vooruitzicht stelt.

Over Maartje

Ik ben de Droombaancoach van P.I.M.P. your career. Ik geloof oprecht dat Droombanen bestaan.

Fluitend naar je werk gaan, genieten van waar je mee bezig bent, écht iets toevoegen omdat je je talenten als vanzelf, zonder enige moeite inzet. En na zo'n heerlijke dag weer vol energie thuiskomen. Zin hebben in een volgende werkdag. Het is mogelijk! Ook voor jou. Daar geloof ik oprecht in.

Nog meer mensen het zelf laten ervaren dat een Droombaan ook voor hen is weggelegd, daar ga ik voor, voor de volle 100%!

Met de door mij ontwikkelde Droombaanmethode© heb ik al heel veel mensen helpen ontdekken hoe hun Droombaan eruitziet én die helpen te verwezenlijken. Zodat ze optimaal plezier, energie en voldoening uit hun werk halen. En dat is ook voor jou mogelijk.

Wil je weten hoe? Neem dan gerust contact met me op via maartjekoppen@pimpyourcareer.nu of bel me op 06-18116235.

Heel veel succes, maar vooral ook heel veel plezier!



Maartje