

Succes, doelen en keuzes

Iedereen heeft doelen. Een doel kan groot zijn, zoals je diploma halen. Maar het kan ook kleiner zijn: beter leren plannen, meer zelfvertrouwen krijgen, beter worden in sport of muziek. Een doel bereiken voelt goed. Je bent trots op jezelf. Je staat rechtop, voelt je sterker en durft jezelf te laten zien. Anderen merken dat ook. Succes geeft energie en zelfvertrouwen.

Maar succes komt niet vanzelf.

Keuzes maken hoort erbij

Als je een doel hebt, moet je keuzes maken. Dat betekent soms nee zeggen. Nee tegen afleiding. Nee tegen altijd meteen reageren op berichtjes. Nee tegen iets leuks, omdat je eerst moet leren of oefenen. Dat is niet makkelijk. Daarom is het slim om niet altijd direct ja te zeggen, maar eerst even na te denken. Bijvoorbeeld: "Daar wil ik eerst even over nadenken." Want als je ja zegt tegen het één, kan dat betekenen dat je nee zegt tegen je doel.



Grenzen helpen je vooruit

Grenzen stellen helpt je om je doel te halen.

Grenzen over:

- tijd voor huiswerk
- gebruik van je telefoon
- slaap en rust
- hulp geven aan anderen
- plannen van leuke dingen

Grenzen zorgen niet dat je minder leuk bent, maar juist dat je sterker wordt.

Wat je niet ziet bij succes

Succes lijkt soms makkelijk. Je ziet iemand die goed is in sport, muziek, school of werk. Maar dat is alleen het topje van de ijsberg.

Onder water zit:

- oefenen
- fouten maken
- doorzetten
- teleurstellingen
- hard werken

Dat ziet bijna niemand, maar het is het belangrijkste deel.



Soms lukt het niet meteen. Dat overkomt iedereen. Juist dan is volhouden belangrijk. Jij en jouw doel.

In de volgende werkbladen ga je nadenken over:

- jouw doel
- jouw grenzen
- jouw keuzes

wat jou helpt om vol te houden?

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw groei!

Mijn doel is:

(Bijvoorbeeld: mijn diploma halen, beter leren leren, sportdoel, persoonlijk doel)

Waarom wil ik dit doel bereiken?

Hoe voel ik me als ik dit doel heb gehaald?

☐ trots ☐ blij ☐ zelfverzekerd ☐ anders: _____

Hoeveel tijd wil ik besteden aan huiswerk of leren per dag?

Om mijn doel te bereiken, moet ik soms nee zeggen (grenzen stellen).

Wat leidt mij het meest af tijdens het leren?

☐ telefoon ☐ gamen ☐ series ☐ vrienden

☐ anders: _____

Wat spreek ik met mezelf af over deze afleiding?

Wat doe ik als iemand iets leuks wil doen, maar ik eigenlijk moet leren?

Wanneer zeg ik nee tegen berichten, gamen of series?

Wat kan ik tegen mezelf zeggen op dat moment?

Zorg goed voor jezelf

Hoeveel slaap heb ik nodig om goed te kunnen leren? _____ uur per nacht

Wat helpt mij om rust te nemen?

☐ op tijd naar bed ☐ pauzes ☐ bewegen ☐ muziek

☐ anders _____

Succes en zelfvertrouwen

Hoe voel ik me als ik iets bereik waar ik hard voor heb gewerkt?

Wat merken anderen aan mij als ik trots ben?

Wat je niet ziet bij succes (de ijsberg)

Boven water zie je het topje van de ijsberg:

Onder water zit veel meer: oefenen, fouten maken, doorzetten, teleurstellingen, discipline

Welke dingen herken jij bij jouw doel?

Als het moeilijk wordt

Wat kan ik doen als ik wil opgeven?

Wie of wat kan mij helpen om door te gaan?

Afsluitende vraag: Mijn belofte aan mezelf!!

Wat ga ik vanaf vandaag anders of beter doen om mijn doel te bereiken?
