

Voorwoord

Jean-Pierre Doran en Richard van der Ark coachen al een aantal jaren mensen op het gebied van ondernemerschap, investeren en persoonlijke leven. Wat zij hebben gemerkt in de afgelopen jaren is dat veel mensen hun gestelde doelen niet bereiken én dat veel nieuwjaarvoornemens al binnen één maand van de baan zijn. Uit gesprekken met mensen hebben zij geconstateerd dat een aantal factoren een grote rol spelen: gebrek aan heldere visie, tekort aan nauwkeurige planning, passieve implementatie van de nodige acties en het niet analyseren van het proces.

Dit was voor hen de aanleiding om dit boek te schrijven, genaamd '*Doelen Stellen*'. In dit boek gaan zij jou leren hoe je doelen kunt stellen en wat je moet doen om deze doelen daadwerkelijk te realiseren.

Zij hebben een methode ontwikkeld genaamd de '**Z.I.E. methode**', deze methode gebruiken zij om

hun eigen doelen te realiseren en zo een stap dichterbij hun *visie* te komen. De stappen van deze methode zijn in dit boek omschreven en voorzien van praktische voorbeelden die iedereen kan toepassen in zijn/haar dagelijks leven, om zo hun doelen daadwerkelijk te realiseren. Z.I.E. staat voor Zingeving, Implementatie en Eindre-sultaat, dit is de methode die zij voor zichzelf hebben gecreëerd om hun doelen te stellen en deze ook te bereiken. Via dit boek willen ze hun methode graag delen met anderen, zodat zij hier gebruik van kunnen maken om de successen te bereiken die ze willen. Z.I.E.. staat voor:

- **Zingeving** is je *WAAROM*: Waarom leef je? Wat is de zin van jouw leven? Wat is jouw visie?
- **Implementatie** is je *HOE*: Hoe leef je? Hoe vervul je jouw levensdoel?
- **Eindresultaat** is je *WAT*: Wat heb je gedaan? Welke doelen heb je gemanifesteerd?

De Z.I.E. methode start bij de **Z** van *Zingeving*. Door eerst te bepalen wat jij met je leven wil bereiken en wat voor jou belangrijk is, kun je een visie creëren om naartoe te werken. Wanneer je

je visie helder hebt, wordt het stellen van de juiste doelen vele malen gemakkelijker, bovendien zal het verlangen om je doelen te bereiken en het geloof dat je ze zult bereiken stukken groter zijn dan wanneer je géén heldere visie hebt!

Nadat je je visie hebt bepaald ga je naar de volgende fase: **I** van *Implementatie*. In deze fase ga je doelen en mijlpalen stellen om dichterbij je visie te komen. Hierin bepaal je volgens welke strategie en planning je acties gaat ondernemen om je doel(en) te bepalen en realiseren, dit natuurlijk in lijn met jouw passie en/of levensdoel. Je plant jouw acties nauwkeurig en maak tijd vrij om de acties uit te kunnen voeren. De implementatie fase is dus de hoe je jouw visie gaat bereiken.

Nadat je je acties hebt ondernomen komt de fase: **E** van *Eindresultaat*. Ondernomen acties leiden altijd tot resultaten. Beoordeel of de behaalde resultaten, de resultaten zijn die je vanaf het begin wilde bereiken. Zijn het de resultaten die je wilde? Heb je daarmee je doel behaald? Zo ja, vier dan je succes en ga vervolgens naar een volgend doel. Op deze manier werk je aan het bereiken van je visie. Er is een kleine kans dat je je visie

wellicht nooit zal realiseren, maar het pad er naartoe gaat je via deze strategie zeker voldoening en gelukzaligheid brengen.

Wat Jean-Pierre en Richard vanuit hun eigen ervaring en omgeving steeds terug zien komen is dat een aantal mensen wel regelmatig doelen stellen en opschrijven, desondanks lukt het hen vaak niet om hun gestelde doelen te bereiken. Het probleem hiermee is dat zomaar doelen stellen en nieuwjaarvoornemens opschrijven met de hoop dat ze gerealiseerd worden niet werkt. Doelen bereiken vergt nauwkeurige planning, actieve implementatie, het creëren van nieuwe gewoontes en objectieve analyse van het proces. Wij zijn ervan overtuigd dat het implementeren van onze Z.I.E. methode een positief effect zal hebben in het leven van iedereen die gelukzaligheid, voldoening en succes willen ervaren in hun leven. De ZIE methode helpt je niet alleen bij het stellen van de juiste doelen, maar ook bij het realiseren ervan.

Veel mensen die doelen stellen doen dit vaak alleen rond nieuwjaar (of de jaarwisseling). Tijdens het stellen van doelen in deze periode, blijven ze vaak ook hangen in de eerste meest logische

punten die bij hen opkomen. Punten zoals: ik wil stoppen met roken, ik wil sporten en andere soortgelijke zaken. Zonder eerst te bedenken waarom ze dat willen en wat ze ermee willen bereiken. Ditzelfde geldt ook voor andere aspecten van het leven waar mensen verandering in willen zien, zoals werk. Men stelt doelen zoals: ik wil een ander werk, zonder na te denken waarom ze dat willen of wat ze precies willen. Dit zorgt ervoor dat men geen significante verandering ziet in hun leven, maar in een zich herhalende cyclus blijven hangen.

Op het moment dat je de Z.I.E. methode volgt leer je doelen stellen op een andere manier, op een manier waarop het een bijdrage levert aan wat je echt wilt bereiken in je leven op welk gebied dan ook. De Z.I.E. methode zorgt ervoor dat je niet in de oude patroon vast blijft zitten, maar dat je daadwerkelijk veranderingen brengt in je leven op het gebied dat je dit graag wilt.

Er zijn natuurlijk ontzettend veel redenen en oorzaken waardoor mensen niet bereiken wat ze willen in hun leven. En het verschilt van persoon tot persoon. Een aantal oorzaken zijn doordat zij:

- Hun doelen niet op de juiste manier formuleren
- Gebrek hebben aan een heldere visie.
- Niet weten wat zij willen bereiken in hun leven.
- Niet geloven dat zij in staat zijn hun doelen te kunnen realiseren.
- Geen beeld hebben van hoe hun ideale leven eruit zou moeten zien.
- Niet weten wat hun passie is.
- Te veel doelen stellen waardoor het niet haalbaar is.
- Geen datum stellen wanneer het doel gerealiseerd moet zijn.
- Uit angst niet buiten hun comfortzone durven te stappen

Als één van deze oorzaken of een andere oorzaak voor jou van toepassing is, maak je geen zorgen. Wij vertrouwen erop dat dit boek jou voldoende inzichten geeft om jouw doelen te kunnen realiseren.

“If you want to be happy, set a goal that commands your thoughts, liberates your energy and inspires your hopes.”
- Andrew Carnegie

Auteurs:



Jean-Pierre Doran is ondernemer in hart en nieren en heeft een passie voor het delen van zijn kennis en ervaring met anderen. Dat doet hij via lezingen, boeken, Social media en coaching. Zelf is hij zeer bekwaam in het stellen en realiseren van zijn eigen doelen. In de afgelopen jaren is zo een praktische, efficiënte en effectieve methode ontstaan, welke hij graag met anderen wil delen, zodat zij ook in staat zullen zijn dit voor zichzelf te realiseren.



Richard van der Ark heeft jarenlang als manager en projectleider gewerkt bij internationaal opererende bedrijven waar hij onder andere leiding gaf aan multidisciplinaire teams. Nadat hij door omstandigheden gedwongen werd zijn situatie te heroverwegen, ontdekte hij zijn levensdoel en maakte de beslissing om zijn leven te wijden aan het inspireren en begeleiden van mensen om het maximale uit hun leven te halen. Tijdens zijn carrière leerde hij praktische manieren om gestelde doelen efficiënt en effectief te bereiken.