

Dagelijkse Succesgewoonten

Maken jouw gewoontes je succesvol?

We vergeten vaak door de waan van de dag hoe belangrijk onze dagelijkse gewoontes zijn. Waar je nu staat in het leven is een uitkomst van jouw gewoontes. Toch kun je vaak door een kleine aanpassing in je dagelijkse routine een grote verandering teweeg brengen.

Red (Morgan Freeman) herkende in de film 'The Shawshank Redemption' de kracht van kleine gewoontes en zei:

"Geology is the study of pressure and time. That's all it takes really... pressure... and time..."

Om succesvol te zijn, hoeven we alleen een raamwerk van kleine gewoontes te ontwikkelen, welke ons elke dag een kleine stap richting succes doen bewegen. Beantwoord onderstaande vragen om ervoor te zorgen dat jouw gewoontes je ook daadwerkelijk het gewenste succes brengen:

Mijn belangrijkste doel op dit moment

Noem je belangrijkste doel op dit moment. Of formuleer je doel door gebruik te maken van *BE SMART!* (<http://www.coachingspraktijkvannoije.nl/coaching/hoe-kan-ik-een-doel-formuleren/>).

Gewoontes om je doel te bereiken

Beschrijf de 5 actiepunten/gewoontes die jouw doel het beste ondersteunen. Deze actiepunten moeten specifiek en meetbaar zijn, zodat je concreet weet wat je gaat doen en dat je duidelijk voor ogen hebt wanneer je je stap volbracht hebt.

Voorbeelden:

- Drink 4 glazen water per dag.
- Doe minimaal 30 minuten aan lichaamsbeweging.
- Eet lunch aan de eettafel.
- Doe al mijn telefoontjes voor 10.00uur.
- Maak een planning voor de volgende dag.
- Maak elke dag 1 uur vrij voor mijn partner.

Gebaseerd op: www.coachingtool.nl