

Oefening

Maak je eigen Bucket List

****Wie 'The Bucket List' heeft gezien weet dat het leven aan ons voorbijraast. Plannen maken is het probleem niet, maar uitvoeren? Zonde, zeker als je op een dag moet zeggen: dat had ik nog zo graag gedaan. In de film maken de hoofdpersonen een bucket list, een lijst van alles wat ze nog mee willen maken. Leuk, maar nu jij. Hoe ziet jouw lijst eruit? Maak ‘m met deze oefening en dwing jezelf om bewust na te denken over wat je uit het leven wilt halen.

 Start oefening

Begin eenvoudig. Schrijf op een post-it twee dromen die je dit jaar nog werkelijkheid wilt laten worden. Belangrijk: ze moeten haalbaar zijn en binnen je mogelijkheden liggen, dit jaar nog. Plak de post-it in je agenda op 31 december. Blader er af en toe eens naartoe.

Het kan zijn dat je af gaat zitten wachten en op oudejaarsdag moet zeggen: oh ja, was ook zo. Maar die kans is vrij klein, reken daar maar op. Alleen al door je dromen op te schrijven, ben je begonnen met de bouw van een nieuwe werkelijkheid. Jouw werkelijkheid. Nog een voorspelling: de komende tijd ga je steeds duidelijker zien hoe je je dromen kunt uitvoeren.

Begin eenvoudig. Schrijf op een post-it twee dromen die je dit jaar nog werkelijkheid wilt laten worden. Belangrijk: ze moeten haalbaar zijn en binnen je mogelijkheden liggen, dit jaar nog. Plak de post-it in je agenda op 31 december. Blader er af en toe eens naartoe.

Het kan zijn dat je af gaat zitten wachten en op oudejaarsdag moet zeggen: oh ja, was ook zo. Maar die kans is vrij klein, reken daar maar op. Alleen al door je dromen op te schrijven, ben je begonnen met de bouw van een nieuwe werkelijkheid. Jouw werkelijkheid. Nog een voorspelling: de komende tijd ga je steeds duidelijker zien hoe je je dromen kunt uitvoeren.

Heb je de smaak te pakken? Schrijf dan door en maak een complete bucket list:

1. Kies een plek waar je rustig kunt nadenken.
2. Schrijf vijf tot twintig dingen op die je:
   1. altijd al wilde doen, maar nog nooit hebt gedaan. Van de Mount Everest beklimmen tot Chinees leren of een sabbatical.
   2. altijd al hebt willen zien maar nog nooit hebt gezien. Van neushoorns tot het noorderlicht.
   3. bereikt wilt hebben in het leven, maar stilliggen of waar je nog niet eens aan begonnen bent.
3. Vraag jezelf twee dingen af. Eén: hoe belangrijk is het echt voor je om dat doel te bereiken? Twee: wat gaat je dat kosten aan tijd, energie en middelen?
4. Plot je doelen in de matrix: het wezenlijke belang op de horizontale as, de benodigde middelen op de verticale. Dan krijg je vier kwadranten:
   1. *Who cares?* – weinig middelen nodig, niet echt belangrijk
   2. *Don’t* – vraagt veel aan middelen, niet echt belangrijk
   3. *The Challenge* – vraagt veel aan middelen, wel belangrijk
   4. *Just do it!* – vraagt weinig middelen, wel belangrijk
5. Kies een punten uit kwadrant C waar je mee wilt starten. Je kans op succes is groter wanneer je één doel tegelijk oppakt. Ook belangrijk: spreek je droom uit. Deel je plannen en besluiten met een collega, vriend, familielid of aan wie je het ook maar kwijt wilt.
6. Zet voor jezelf op een rij welke stappen nodig zijn om je doel te halen. Maak een actieplan en kies een geschikte periode om het uit te voeren.

