



2025

WERK AAN
JOUW
BESTE
JAAR
OOIT

**ALS JIJ NIET JE EIGEN
LEVENSPAN
ONTWERPT,**

**IS DE KANS GROOT DAT
JE IN IEMAND ANDERS
ZIJN PLAN BELANDT.**

**EN RAAD EENS WAT ZE
VOOR JOU GEPLAND
HEBBEN?**

NIET VEEL!

INTRODUCTIE

Wat denk je als je terugkijkt op 2024? En nog belangrijker: wat heb je gepland voor 2025?

Het "Een goed jaar"- proces helpt je om tot de kern van jezelf te komen en een nieuwe stap te zetten in effectiviteit en kracht.

In slechts één uur neem je afstand, kijk je terug en maak je een concreet plan voor het komende jaar.

Door drie belangrijke vragen te beantwoorden krijg je helderheid en zorg je ervoor dat 2025 een geweldig jaar wordt. Jouw beste jaar ooit!

Dit proces heeft mij en vele anderen geholpen om bewuster en doelgerichter te leven.



EERST NOG EVEN DIT...

Het gevaar van onrealistische doelen: waarom haalbaarheid en intrinsieke motivatie essentieel zijn.

Streven naar doelen is een van de meest krachtige drijfveren van de mens. Maar niet alle doelen zijn gelijk.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat doelen die onrealistisch zijn, of die afhankelijk zijn van factoren buiten onze controle, meer kwaad dan goed kunnen doen.

1. Onrealistische doelen: de valkuil van afhankelijkheid

Volgens onderzoek in de psychologie zijn doelen die grotendeels afhankelijk zijn van externe factoren—zoals de goedkeuring van anderen, omstandigheden of pure geluk—minder effectief. Het streven naar dergelijke doelen leidt vaak tot frustratie, verminderde motivatie en uiteindelijk uitputting. (Deci & Ryan, 2000).

Voorbeeld: een promotie die afhankelijk is van de voorkeuren van een leidinggevende of een ideaal gewicht dat je wilt bereiken zonder rekening te houden met je genetische aanleg.

Wanneer externe factoren de uitkomst bepalen, raak je sneller ontmoedigd als dingen niet gaan zoals gepland.

EERST NOG EVEN DIT...

Wetenschappelijk advies: Kies doelen die jij zelf kunt beïnvloeden. Focus bijvoorbeeld op vaardigheden verbeteren in plaats van promotie krijgen, of consistent gezond eten in plaats van een specifiek getal op de weegschaal te willen zien.

2. Intrinsieke motivatie als sleutel

Een ander belangrijk principe komt uit de zelfdeterminatie-theorie (Deci & Ryan, 1985).

Intrinsieke motivatie—de wil om iets te doen omdat het belangrijk of waardevol voor jou is—levert betere prestaties en meer voldoening op dan extrinsieke motivatie (doelen opgelegd door anderen of maatschappelijke verwachtingen).

Als je een doel nastreeft waar je niet 100% achter staat, is de kans groter dat je onderweg afhaakt of jezelf gedemotiveerd voelt. Het behalen van dat doel zal bovendien niet dezelfde voldoening geven.

3. Het belang van haalbaarheid

Het stellen van haalbare doelen wordt ondersteund door de SMART-methode, vaak gebruikt in management en coaching.

SMART; Een doel moet Specifiek, Meetbaar, Aceptabel, Realistisch en Tijdgebonden zijn.

EERST NOG EVEN DIT...

Onderzoek toont aan dat mensen die haalbare doelen stellen meer kans hebben om ze te bereiken en minder stress ervaren tijdens het proces (Locke & Latham, 2002).

Een voorbeeld:

Stel dat je een eigen bedrijf wilt starten. In plaats van “Ik wil over een jaar miljonair zijn,” is een haalbaarder doel: “Ik wil over een jaar vijf vaste klanten hebben.”

Conclusie: de wetenschap van doelstelling

Het nastreven van doelen is gezond en motiverend, maar alleen als die doelen voldoen aan twee voorwaarden:

1. Haalbaarheid: Kan ik hier zelf invloed op uitoefenen?
2. Intrinsieke motivatie: Sta ik hier ècht achter?

Als een doel deze vragen niet doorstaat, is het waarschijnlijk een recept voor teleurstelling.

Zet in op doelen die binnen jouw controle liggen en gebaseerd zijn op wat jij belangrijk vindt.

Je zult merken dat de reis naar succes dan niet alleen haalbaar, maar ook veel bevredigender is.

EEN UUR OM JE LEVEN TE VERANDEREN

3 stappen

1

***Wat waren mijn
overwinningen ?***

2

Wat leerde ik ?

3

***Wat zijn mijn
doelen voor 2025 ?***

LATEN WE BEGINNEN MET TIPS

1

JUISTE MINDSET

Neem even de tijd om uit te hijgen. Je hebt hard gewerkt in 2024.

2

CREËER DE JUISTE OMGEVING

Maak van je omgeving een inspirerende omgeving. Maak een vision board.

3

VERZAMEL DE MATERIALEN DIE JE NODIG HEBT

Notitieboek, dagboek, laptop of ander middel. Zorg dat je informatie over 2024 hebt. Al je hoogtepunten en dieptepunten (om van te leren).

4

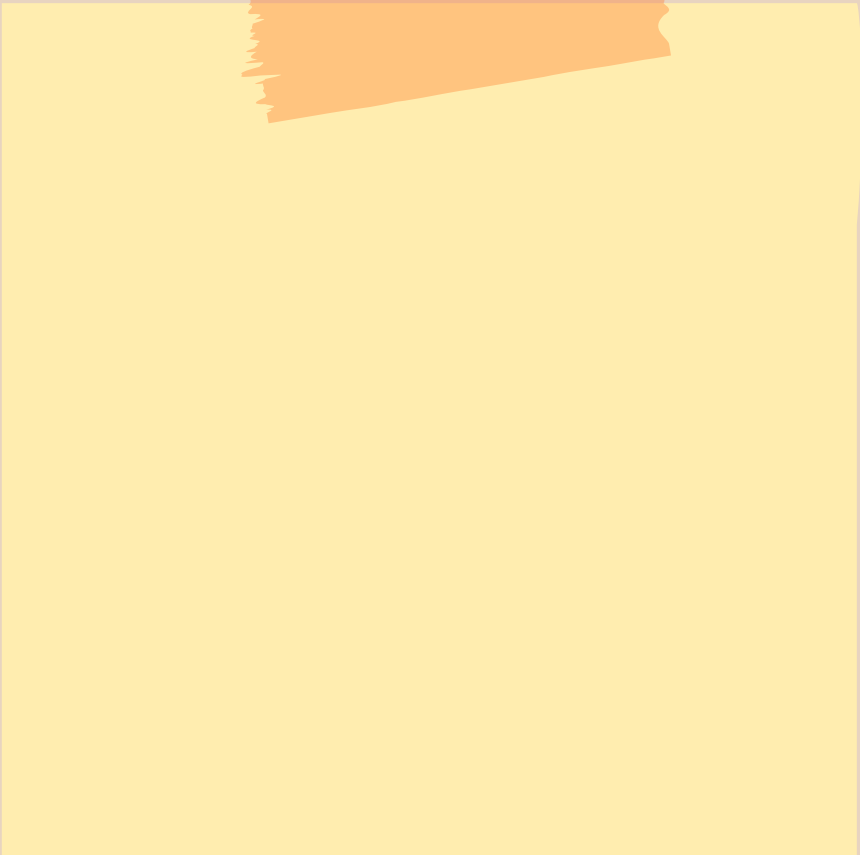
BESLIS OF JE HET ALLEEN DOET OF SAMEN MET IEMAND

Misschien wil je dit belangrijke proces alleen doorlopen, wat prima werkt (vooral als je partner hier niet zoveel mee heeft).

Toch vinden veel mensen - ik ook - een extra voordeel in het doen van dit proces met minstens één ander persoon. Deze persoon kan je verantwoordelijk houden voor voortgang en je ondersteunen.

Wat waren mijn overwinningen?

Focus op je successen, groot én klein, ook als 2024 uitdagend was. Denk terug aan wat je bereikt hebt, schrijf het op en geniet van die herinneringen. Zelfs kleine overwinningen, zoals vroeg opstaan om te sporten, zorgen voor een dopamineboost. Noteer alles waar je trots op bent!



GOED NIEUWS?

En? Hoe gaat het nu met je?

Heb je meer "overwinningen" behaald dan je dacht? Hoeveel? (tel ze eens!)

Ook al was het een moeilijk jaar voor je, ik hoop dat je ziet dat je nog steeds veel hebt bereikt.

Vaak focussen we ons alleen op de grote overwinningen en vergeten we de kleinere, maar toch belangrijke overwinningen die we het afgelopen jaar hebben gehaald.

Het is echt belangrijk om jezelf te erkennen en te waarderen, vooral als het een moeilijk jaar is geweest. Het helpt je om de mooie dingen te zien en het leven vanuit een dankbaar oogpunt te bekijken in plaats van vanuit een klagend standpunt!

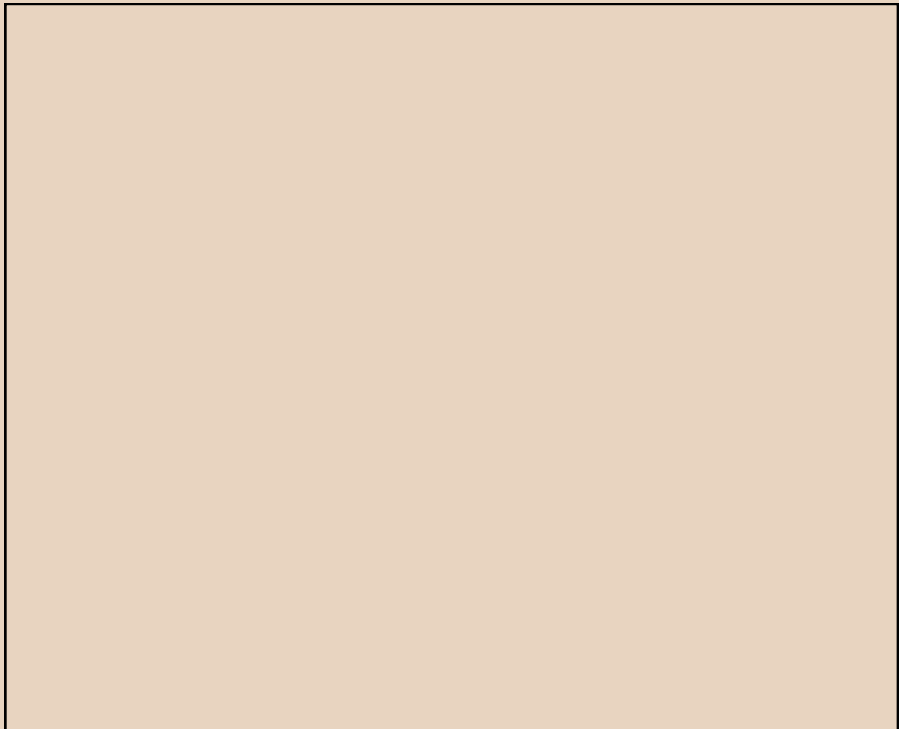
Naast een gevoel van dankbaarheid gaat het daarnaast om de feedback.

Wat bepaalde waar je nu staat en wat kan anders/beter?

Denk aan het proces en niet aan het einde!

Wat leerde je?

Focus op je successen, groot én klein, ook als 2024 uitdagend was. Denk terug aan wat je bereikt hebt, schrijf het op en geniet van die herinneringen. Zelfs kleine overwinningen, zoals vroeg opstaan om te sporten, zorgen voor een dopamineboost. Noteer alles waar je trots op bent!



WAT WAREN DRIE BELANGRIJKE GROEI ACTIES? EN WAAROM?

1

2

3

Wat heb ik geleerd?

Nu is het tijd om je grootste teleurstellingen van 2024 te bekijken.

Schrijf op de volgende pagina de momenten op waarop je teleurgesteld was in jezelf en de resultaten niet behaalde dat je wilde.

Het kan een bevrijdende ervaring zijn om dit toe te geven en van je fouten te leren.

We maken allemaal wel eens verkeerde keuzes en houden vast aan slechte gewoontes, het hoort erbij.

Dit is je kans om ervan te leren en het volgend jaar beter te doen.



STAP

2

Schrijf op:

WAT LEERDE JE?

Wanneer je terugkijkt op de vorige pagina, waar je al je teleurstellingen hebt genoteerd; wat heb je dan geleerd?

Bij het herzien van je teleurstellingen en mislukkingen, welke mogelijke lessen zie je?

Werden gebroken beloften, genegeerde kernwaarden, slechte gewoontes of verraad door mensen een obstakel? Gebruik de onderstaande vragen als houvast om te noteren wat jouw leerervaringen zijn (noteer ze op de volgende pagina):

- Wat werkte niet en waarom?
- Wat waren de blokkades? (binnenin en buiten jezelf)
- Welke les probeert het leven je te leren? (dit is een belangrijke, dus neem je tijd)
- Welke veranderingen moet ik maken om mijn leven te verbeteren?
- Wat zou het verschil maken als ik die veranderingen doorvoer?

Schrijf je gedachten op de volgende pagina op. Gebruik het om diep na te denken over wie je bent en hoe je handelt.

Deze vragen zullen je brein echt aan het werk zetten!

STAP

2

Leerervaring 1:



Leerervaring 2:



Leerervaring 3:



DOELEN ZONDER GRENZEN

DE "WAAROM"

De 'waarom' bij doelen is cruciaal omdat het je motivatie en richting geeft.

Het zorgt ervoor dat je niet afdwaalt en je blijft doorzetten, zelfs wanneer het moeilijk wordt.

Zonder een sterke 'waarom' verlies je snel focus en kracht om je doelen te bereiken.

Het maakt je doel persoonlijk en betekenisvol, wat het verschil maakt tussen slagen en opgeven.

DOELEN ZONDER GRENZEN

Schrijf je doelen specifiek op met een tijdlimiet.

Voorbeeld:

Algemeen	Specifiek	Ijkpunt
Fitter worden en gewicht verliezen	Ren 30 minuten 3x per week. Eet 20% minder calorieën.	Ren 5 km eind maart en ben 4 kilo lichter

DOELEN ZONDER GRENZEN

Nu jij:

	Algemeen	Specifiek	Ijkpunt
1			
2			
3			

DOELEN ZONDER GRENZEN

Nu jij:

	Algemeen	Specifiek	Ijkpunt
4			
5			
6			

**Gefeliciteerd,
je plan is
klaar!**

**Ga aan de
slag en wees
succesvol!**

FEEDBACK

Ik hoor graag wat je van deze gids vindt en hoe het je helpt in 2025, dus laat een reactie achter!

Je kunt dit anoniem doen als je wilt, maar een beetje feedback, goed of slecht, zou geweldig zijn!

Je kunt me ook e-mailen als je dat liever hebt:
albertbuschgens2@gmail.com

WIE BEN IK?

Mijn naam is Albert Buschgens (ook wel bekend als “De Mindset Crealist”). Ik ben ondernemer, coach en schrijver.

Mijn passie is om de besten
- mensen zoals jij -
te helpen om nog beter
te worden.




mindsetpower.nl

EINDWOORD

Voor meer tips en begeleiding,

Kijk op:  [mindsetpower.nl](https://www.mindsetpower.nl)

 Volg me op LinkedIn: [Albert Buschgens](#)

DISCLAIMER VOOR DIT WERKBOEK “WERK AAN JOUW BESTE JAAR OOI”:
DIT WERKBOEK IS BEDOELD OM ALGEMENE RICHTLIJNEN EN HULPMIDDELEN
TE BIEDEN VOOR HET STELLEN VAN DOELEN. DE INFORMATIE IN DIT
WERKBOEK IS UITSLUITEND BEDOELD VOOR EDUCATIEVE EN INFORMATIEVE
DOELEINDEN EN MAG NIET WORDEN OPGEVAT ALS MEDISCH,
PSYCHOLOGISCH OF PROFESSIONEEL ADVIES.

U MAG NIET VERTROUWEN OP DIT WERKBOEK ALS VERVANGING VOOR
PROFESSIONEEL MEDISCH OF GEESTELIJK GEZONDHEIDSADVIES, DIAGNOSE
OF BEHANDELING. RAADPLEEG ALTIJD UW ARTS, THERAPEUT OF EEN
ANDERE GEKWALIFICEERDE ZORGVERLENER MET VRAGEN OF ZORGEN OVER
UW FYSIEKE OF MENTALE GEZONDHEID.

DE MAKERS VAN DIT WERKBOEK GARANDEREN GEEN SPECIFIEKE
RESULTATEN EN ZIJN NIET VERANTWOORDELIJK VOOR EVENTUELE
NEGATIEVE GEVOLGEN OF BIJWERKINGEN DIE VOORTVLOEIEN UIT HET
GEBRUIK VAN DE INFORMATIE IN DIT WERKBOEK. DEELNAME AAN DE
OEFENINGEN EN STRATEGIEËN DIE WORDEN BESCHREVEN, IS VOLLEDIG
VRIJWILLIG EN OP EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID.

ALS U ERNSTIGE STRESS, SLAPELOOSHEID OF ANDERE
GEZONDHEIDSPROBLEMEN ERVAART, OF ALS U ZICH IN EEN RISICOSITUATIE
BEVINDT, NEEM DAN ONMIDDELLIJK CONTACT OP MET EEN MEDISCH
PROFESSIONAL OF EEN CRISISHULPDIENT.
DOOR GEBRUIK TE MAKEN VAN DIT WERKBOEK ERKENT EN ACCEPTEERT U
DE VOORWAARDEN VAN DEZE DISCLAIMER.