



The Goal Definer

A collage of various business and financial icons in a light gray, semi-transparent style. These include a magnifying glass, a pair of glasses, several paper clips, a calculator, a coffee cup, a wallet with Euro banknotes, and several sheets of paper with bar charts, pie charts, and tables. A large orange folder with a green checkmark is prominently placed in the center, serving as a backdrop for the main title.

Life Audit

**Reflecteren op 2022
en
Voorbereiden op 2023**

www.thegoaldefiner.club



The Goal Definer

Begin bij het begin

Allereerst, dank voor je vertrouwen!
Ik hoop je met dit werkboek te helpen
reflecteren op 2022 en duidelijker keuzes
te maken voor 2023.



Ik ben Chourouk Demnati, geboren en getogen Amsterdamse, met Marokkaanse roots.

Sinds 2004 (inter)nationaal ontwikkelaar/projectleider van meerdere projecten op het gebied maatschappelijke ontwikkeling, ondernemerschap en verandermanagement. Stresskundige en trauma coach. Heb zelf niet alleen mijn trauma's overwonnen, maar ook de lichamelijke gevolgen die daaruit voortkwamen. Een hersentumor, de ziekte van Crohn en Endometriose.

Na 100 keer vallen, ben ik 101 keer opgestaan, Alhamdoulilah!
Mijn lessen deel ik graag met jou!





Het Begin

1. Wat is je naam?

2. Beschrijf in je eigen woorden(dus niet wat anderen over je zeggen) jezelf *in eigen vorm, teken, schrijf, schilder* :



3. Schrijf hieronder de belangrijkste of betekenisvolle momenten van 2022 op. Dit kan zowel positief als negatief zijn. Omdat voor iedereen het leven anders is ingericht heb ik bewust geen categorieën toegevoegd:



4. De belangrijkste les van 2022 was:

5. De keuze uit 2022 waar ik het meeste spijt van heb:

6. Hetgeen waar ik in 2022 het meeste trots op ben:



7. Wat mij in 2022 het meest gekwetst heeft:

8. Wat mij het meeste verbaasde over mezelf:

9. Wat me het meest heeft verbaasd over anderen:



10. Waar ik het meest dankbaar voor was:

11. De mensen die de grootste positieve invloed op me hebben gehad dit jaar

12. Als ik 1 moment dit jaar opnieuw mocht herleven, zou dat zijn:

13. Welk gevoel blijft je het meeste bij dit moment bij?



14. Mijn grootste uitdagingen dit jaar waren:

15. Heb je deze uitdagingen overwonnen? Zo ja, hoe? Zo nee, wat heb je nodig om deze toch te overwinnen?

16. De belangrijkste les uit deze uitdagingen is voor mij:



17. Wat waren in 2022 jouw grootste prioriteiten?

18. Hoe heb je aan deze prioriteiten gewerkt?

19. Waren dit prioriteiten die je voor jezelf gekozen hebt, of zijn deze opgelegd? Probeer bij het beantwoorden van deze vraag kritisch te kijken of deze prioriteiten vanuit 'overleven' waren of vanuit 'leven':



20. Wat laat je achter in 2022?

21. Wat moet je loslaten van 2022?

22. Zijn er dingen die je jezelf moet vergeven om door te kunnen gaan?



Neem de tijd om hieronder alle on-uitgesproken dingen op te schrijven. Om welke reden ook. Met deze laatste oefening neem je afscheid van 2022. Haal goed adem, voel de emoties die deze woorden met zich mee brengen en gun het jezelf om deze achter je te laten.



The Goal Definer

**~~2023: Stel je voor, het is eind december 2023 en je gaat in het~~
onderstaande vakje vertellen hoe jouw jaar is geweest. Hoe zou
2023 eruit hebben gezien, als het jouw droomjaar was geweest?
Durf te dromen en er zijn geen beperkingen! Stel je voor dat alles
dat je hieronder opschrijft, daadwerkelijk ook uit zal komen. Wat
schrijf je dan op? Beschrijf het gevoel dat het je zou geven, er op
terugkijkend.**



Prioriteiten 2023: Kies voor dit jaar je 3 belangrijkste prioriteiten

Zijn dit prioriteiten waar je energie van krijgt of een gevoel van vreugde opwekken?

Wat heb je per prioriteit nodig om dit te behalen?



Welke doelen kan je hieraan koppelen om deze prioriteiten te behalen? Doel 1:

Doel 2:

Doel 3:



Welke activiteiten moet je uitvoeren om deze doelen te bereiken?

Activiteit 1:

Activiteit 2:

Activiteit 3:



Welke belemmeringen staan je in de weg om deze prioriteiten/doelen te behalen?

Hoe kan je deze belemmeringen tackelen? Waar zijn deze op gebaseerd? Zijn dit overtuigingen die je zijn aangepraat? en zo ja, wie was dat?



Evaluatie:

Groei en helen gaan nooit in een rechte lijn. Om je voortgang te monitoren en jezelf te blijven motiveren, heb je het nodig om stil te staan bij je successen en lessen. Onderstaande pagina's zijn om deze bij te houden. Dit maakt het makkelijker om eind 2023 je jaarlijkse evaluatie te doen.

Hoe ga jij jezelf belonen als je een doel hebt behaald? Hoe ga je dit vieren? Maak een lijst van manieren of cadeautjes die je aan jezelf gaat geven bij elk behaald succes. Of om je op te peppen als je een les hebt ontvangen.



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd:



Vandaag heb ik het volgende succes behaald en dit gedaan om te vieren:

Vandaag heb ik het volgende geleerd: