

Manual: je eigen Missiedocument maken

*“Wie geen plan maakt voor zijn eigen leven,
wordt onderdeel van andermans plannen.”*
– Remco Claassen

Structuur van een Missiedocument

De structuur van je Missiedocument kan er als volgt uitzien.

1. Persoonlijke waarden (ongeveer 10)
2. Belangrijkste kernwaarden (alleen de 4 of 5 belangrijkste)
3. Mission Statement
4. Leefregels
5. Rollen
6. One year goals

1. Persoonlijke waarden

Dit zijn de zaken die voor jou het belangrijkste zijn in het leven. Je kunt ze vaak achterhalen door te kijken waar je enorm boos over wordt, enthousiast over raakt of met ontzag naar kijkt. Dat waar je opgewonden van raakt is misschien de beste omschrijving omdat opwinden zowel een positieve als negatieve connotatie heeft. Voorbeelden zijn:

- Liefde
- Groei
- Plezier
- Eerlijkheid
- Schoonheid
- Helpen
- Wijsheid
- Rechtvaardigheid



Over het algemeen zijn zelfstandige naamwoorden het handigst om waarden te duiden. In een enkel geval kun je daarvan afwijken echter wanneer het best gevonden zelfstandig naamwoord de lading niet goed dekt. Hierboven klinkt helpen bijvoorbeeld misschien beter voor jou dan hulp. Meer inspiratie nodig? Zie **Appendix A** voor een uitgebreide lijst met voorbeelden van persoonlijke waarden.

2. Belangrijkste kernwaarden

Om heel scherp en precies te worden in wat voor jezelf echt belangrijk is, is het handig om vanuit de langere lijst 4 of 5 waarden aan te merken als kernwaarden. Als je je in dit leven tot 4 waarden moest beperken, welke zouden het zijn? Als je het lastig vindt om te prioriteren, begin er dan mee door van je 10 gevonden persoonlijke waarden er eerst 3 af te laten vallen die het minst voelen. Zet er dan nog 2 aan de kant die daarna het minst belangrijk voelen. Laat tot slot nog 1 laatste afvallen. De overblijvers zijn je 4 kernwaarden.

3. Mission Statement

De 4 persoonlijke waarden vormen de basis om je Mission Statement mee op te stellen. In één of een paar zinnen kun je dan beschrijven wie je de rest van je leven wilt zijn. Dat kan bijvoorbeeld als volgt klinken.

Ik, Mark Siegenbeek van Heukelom, ben de mooiste versie van mezelf. Ik groei en help anderen groeien. Ik droom en help anderen ook met ambitie te dromen. Ik deel liefde en energie met de mensen om mij heen en geniet samen met hen van het leven.

Zoals je leest is deze Mission Statement kort en bondig. Dit maakt dat hij heel kernachtig is en uit het hoofd te leren. Je beschrijft wie je (voor zover je nu kunt overzien) voor de rest van je leven wilt zijn. Het is mogelijk om tot een simpele zin te komen die nog steeds prima de lading dekt van wat voor jou belangrijk is. Een Mission Statement is een heel persoonlijk iets en het is het belangrijkste dat de zin helemaal goed voelt voor jou. Omdat mensen vaak veel moeite hebben met het opstellen hiervan, vind je in **Appendix B** voorbeelden van weldoordachte Mission Statements van andere mensen. Gebruik die lijst om er een beter gevoel bij te krijgen hoe je jouw Mission Statement zou kunnen verwoorden en om wat inspiratie op te doen. Het credo is hier: beter goed gejat dan slecht bedacht! Daarnaast vind je in **Appendix C** een uitgebreidere beschrijving van hoe je tot een passende formulering van je Mission Statement komt. Gebruik die beschrijving als check of je

4. Leefregels

Om op korte termijn meer sturing te ervaren in je leven helpt het om leefregels toe te voegen. Eigenlijk operationaliseer je daarmee hoe je je dagelijks door het leven wilt bewegen. Met andere woorden beschrijf je dus hoe je je Mission Statement in de praktijk brengt. Daarnaast kost het je als mens te veel mentale capaciteit om op elk moment in je leven te beredeneren hoe je je wilt gedragen. Door regels voor jezelf op te stellen of je over minder dingen na te denken en kun je je energie voor andere zaken gebruiken. Het is handig om de volgende categorieën te gebruiken om tot voor jou passende leefregels te komen.

- Emoties - Hoe ik met mijn emoties omga
- Fysiek - Hoe ik met mijn lichaam omga
- Relaties - Hoe ik met andere mensen omga
- Actief - Hoe ik met mijn tijd omga
- Materie - Hoe ik met geld en bezittingen omga

Hieronder vind je een voorbeeld per categorie. Nog meer mooie voorbeelden van andere mensen vind je in **Appendix D**.

- Emoties: "Ik huil als ik echt moet huilen, lach hartelijk als ik wil lachen en laat geregeld anderen lachen."
- Fysiek: "Ik eet en drink dat waar mijn lichaam zich het beste bij voelt en ik doe voorzichtig met voedingsstoffen die op lange termijn ongezond zijn (suikers, transvetten, alcohol)."
- Relaties: "Ik ben loyaal naar afwezig: Ik communiceer alsof degene over wie ik het heb me altijd kan horen."
- Actief: "Ik maak wekelijks fouten, ben blij dat ik die snel gemaakt heb en leer ervan."
- Materie: "Ik spaar maandelijks wat geld in een noodfonds dat ik in kan zetten voor onverwachte uitgaven."

Vaak spreekt uit een leefregel enige ambitie. Je hoeft dus geen dingen te beschrijven die je toch al doet. De leefregels helpen je juist om meer de persoon te zijn die je wilt zijn. Zo zul je in het begin van het opstellen van bovenstaande leefregel over het loyaal zijn naar afwezig in het begin nog vaak genoeg 'roddelen', maar besef je dan tijdens of erna dat je eigenlijk zo helemaal niet wil zijn en kijk je of je het de volgende keer achterwege kan laten. Je zult dan over de tijd merken dat het steeds beter lukt en misschien gaan mensen om je heen zelfs rekening houden met je leefregel en in je aanwezigheid niet meer 'kritisch' over anderen praten omdat ze weten dat je dat niet fijn vindt. Door een ambitie voor jezelf op te stellen heb je niet alleen een positieve invloed op je eigen gedrag, maar ook op het gedrag van anderen.



Ook moet je mogelijk in het begin enorm je best doen om te bedenken welke fouten je gemaakt hebt omdat je van nature juist heel risicovrij bent. Vaak ben je in de realiteit dan ook helemaal niet blij dat je fouten gemaakt hebt, maar door je leefregel weer voor de geest te halen kun je toch de waarde inzien van het risico dat je genomen hebt. Zo herschrijf je met deze leefregels langzaam je eigen scripts en leef je steeds meer in lijn met je Mission Statement.

Waar je Mission Statement overigens na flink wat schaaftwerk als een huis staat en je er nog jaren mee door kunt, daar zijn leefregels veel meer fluïde. Steeds als je nieuwe inzichten opdoet over hoe je wilt leven kun je die opnemen en zodra andere leefregels niet meer resoneren laat je ze weer varen.

5. Rollen

Om goed op koers te blijven is het verstandig om te weten wie voor jou belangrijke mensen in je leven zijn. Welke rollen heb je dus? Hieronder lees je wat voorbeelden van rollen en voor wie je die rol hebt.

- Zoon (vader en moeder) en kleinzoon (oma)
- Broer (broer 1, broer 2, zus)
- Heel goede vriend (vriend 1, vriend 2, etc.)
- Vriend (vriend 1, vriend 2, etc.)
- Zelfstandige
 - Trainer (klant 1, klant 2, etc.)
 - Coach (klant 1, klant 2, etc.)
 - Cliënt (opleidingsorganisatie 1, opleidingsorganisatie 2)
 - Coachee (coach 1, coach 2)
- Teamgenoot (voetbalelftal)
- Ex-partner (ex-partner)
- Oud-werknemer (ex-werkgever 1, ex-werkgever 2, etc.)



Het bijhouden van de rollen die je hebt in je leven kan enorm helpen om de mensen die het belangrijkste voor je zijn niet uit het oog te verliezen. Dat gebeurt sneller dan je zelf vaak denkt wanneer je sommige relaties *for granted* neemt. Door je rollen heel helder voor jezelf te hebben (en te houden, want relaties veranderen) kan je er scherp op zijn dat je je tijd en energie in de juiste mensen steekt. Zoals je ziet kan het helpen om de namen van de mensen erachter te zetten zodat je ze structureel voorbij zie komen en aan ze denkt. Dat wil niet zeggen dat je elke week al je oud-werkgevers hoeft te contacteren, maar je kunt wel even nagaan of je er iets mee wil of niet. Jouw eigen lijst van rollen is mogelijk nog langer en met andere soorten rollen erin, maar deze voorbeelden geven het principe heel aardig weer.

6. One Year Goals

One year goals gebruik je om een punt op de horizon te kiezen en te zeggen 'binnen de lijnen van mijn Mission Statement wil ik over een jaar dáár staan.' Het geeft enorm veel voorwaartse energie om ogenschijnlijk flinke doelen voor jezelf te stellen en deze langzaam maar zeker over de duur van een jaar te realiseren. Hier lees je een paar voorbeelden van *one year goals* die mensen zoals voor zichzelf stellen. Je *one year goals* beginnen altijd met een zin die de ambitie en tijdlijnen van je goals uitspreekt en luidt zo "Op [datum] heb ik de volgende doelen behaald:"

- Ik heb een *bucket list* opgesteld en heb daarvan twee nieuwe dingen ondernomen.
- Ik werk in een nieuwe baan waar ik veel energie van krijg.
- Ik heb minimaal twee nieuwe sporten uitprobeerd waarvan ik er eentje structureel beoefen.
- Ik heb minimaal 12 nieuwe boeken gelezen.
- Ik heb met beide ouders minimaal een keer een een-op-een afspraak gehad en met hen over wezenlijke zaken gesproken.
- Ik weeg minder dan x kilo.

Je lijst mag zo lang zijn als je zelf wilt. Je input haal je uit al je ideeën, dromen, wensen en verlangens waar je al langer mee rondloopt. Ga er gewoon voor zitten en je jaardoelen komen vanzelf naar boven. Als je twijfelt of het wel de juiste zijn, bedenk dan dat iets beter is dan niets. Zet gewoon iets op papier en als het niet goed blijkt te voelen, dan kun je het altijd nog aanpassen of over een jaar betere doelen opstellen. Als je het toch lastig vindt om goede doelen te stellen, dan kan het helpen om voor elk van de volgende levensgebieden een One Year Goal op te stellen.

- Fysiek
- Relaties
- Familie
- Contributie
- Professioneel
- Financieel
- Spiritueel/persoonlijke ontwikkeling

Ook zijn mensen op dit punt vaak bang dat ze erg teleurgesteld zullen zijn als ze nu doelen stellen maar die over een jaar mogelijk niet halen. Om twee redenen hoef je daar niet bang voor te zijn. Ten eerste haal je vaak veel meer van je doelen dan je zelf denkt, alleen al door ze op te schrijven. Het wordt zoveel makkelijker om bepaalde kansen te grijpen als je op een bepaald punt hebt besloten dat je iets wilt bereiken. Ten tweede ben je vaak veel milder naar jezelf als je een jaar later een doel toch niet gehaald hebt. Je ziet dan in dat je gewoon nog wat meer tijd nodig hebt om het doel te halen, dat je 80% behaald hebt en dat ook al heel mooi is of dat een bepaald doel gewoon niet bij je resoneerde gedurende een jaar. Daar leer je van en je stelt nog betere doelen voor het volgende jaar.

Het is dan ook het slimst om jezelf doelen te stellen waarvan het je best pittig lijkt om die te halen en waarvan je nog niet kunt bedenken *hoe* je dat dan gaat realiseren. Tegelijkertijd wil je het heus wel enigszins realistisch houden, maar laat je daar niet teveel door leiden. De ervaring leert dat je *zoveel* meer kunt bereiken in een jaar dan je zelf denkt. Wat betreft one year goals gaat dan ook echt op:

*"Shoot for the moon.
 Even if you miss,
 you'll land among the stars."*
 - Les Brown

Alleen al het opstellen van een Mission Statement kan ongelooflijk veel voldoening en voorwaartse energie geven. Het is een uiting van de regie die je besluit te nemen over je eigen leven. Je zet een stip op de kaart, bepaalt een koers met je kompas en neemt het roer van je eigen schip in handen. Het geeft een geweldig gevoel van *purpose* elke week als ik je er doorheen lees en elk jaar als je nieuwe one year goals opstelt.



Jezelf herinneren

Als je je missiedocument hebt opgesteld, dan wil het nog niet zeggen dat je alles wat je hebt vastgelegd ook direct zult onthouden. Opschrijven wat je doelen zijn is stap één, maar jezelf daar steeds aan herinneren en vanuit daar je leven ook echt zo leiden is stap twee. Het woord her-inneren leent zich hier prachtig voor omdat het aangeeft dat je diep van binnen al weet wie je bent en wilt zijn, maar dat je dit soms even voor jezelf mag herhalen om het helemaal te verinnerlijken en in de wereld te kunnen manifesteren.

Een handige methode hiervoor is door één of meerdere vaste ijkpunten aan te brengen in je leven. Vanaf het einde van je studietijd kom je in een leven terecht waarin je niet meer zoveel maatschappelijk opgelegde ijkpunten hebt. Je hoeft niet meer over te gaan naar de volgende klas, voldoende studiepunten te halen of te werken naar het hogere doel van het behalen van dat diploma. De vraag is natuurlijk: welke ijkpunten breng je dan wel aan?

Het verschilt per persoon wat mensen fijne ijkpunten vinden. Er zijn mensen die goed voor ogen hebben waar ze over 5 of 10 jaar willen staan en die in staat zijn om daarop te sturen. Steve Jobs keek zichzelf elke



dag in de spiegel aan om te checken of hij nog deed wat hij belangrijk vond en Stephen R. Covey stelt in zijn boek The 8th Habit dat je in gedachten houdt dat je 'elk kwartaal een bila hebt met je Schepper'. Nu heb je misschien niet zoveel met het concept van een Schepper, maar misschien ken je het beeld van Morgan Freeman in de film Bruce Almighty die in een wit pak is uitgedost als God. Je kunt je dan voorstellen dat Morgan elk kwartaal op de stoep staat om je eens aan de tand te voelen.

Toch werken de tijdspannen van een dag, een kwartaal, 5 jaar of 10 jaar niet even goed voor ieder persoon. Daarom is het goed om in ieder geval aandacht te besteden aan twee andere ijkpunten: elke week en elk jaar.

Wekelijks

Zoek een vast moment in de week om door je missiedocument heen te gaan. Misschien is het de zondagavond, misschien de vrijdagmiddag of misschien de maandagochtend. Kijk wat voor jou werkt. Beschouw je missiedocument dan vanuit twee invalshoeken. De eerste invalshoek is om te checken of je afgelopen week nog wel op koers was. Je leest je missiedocument door en kijkt of je afgelopen week in lijn was met hoe je wilt leven. Heb je je Mission Statement eer aan gedaan? Hetzelfde doe je met je leefregels. Je checkt of je ze naleeft en bedenkt of je de komende week zaken wellicht anders aan wilt pakken en welk gedrag je juist wilt blijven vertonen. Het is dus zeker ook een moment om successen te vieren. Zo weet je weer wie je geweest ben als mens de afgelopen week en welk gedrag je ook komende week weer wilt vertonen en wat je daarbij misschien nog bij kan schaven.

Ten tweede is de wekelijkse check er om je komende week te plannen. Dat doe je op basis van je rollen. Vooral je belangrijkste rollen vormen daarbij een goede check of je de juiste aandacht hebt voor de juiste mensen. "Wanneer zal ik mijn broer weer eens bellen?" of "Wanneer ga ik bij mijn oma langs?" Ook kan het je herinneren dat je vanuit je rol als werknemer nog klus X voor klant Y te doen hebt. Meteen open je je agenda en blok je ergens een uur of twee om die taak uit te gaan voeren. Ook is het verstandig om je One Year Goals je week te laten plannen. Als je doel Z wilt halen aan het einde van het jaar, wat kun je dan komende week doen om weer een stapje te zetten? Zo kun je grote doelen heel klein maken en in 52 kleine stapjes bergen verzetten. Die stapjes hoeft je niet van tevoren al uit te tellen. Juist door elke week te kijken waar je staat voor elke One Year Goal, kun je goed bepalen wat de volgende stap wordt.

Hierna ben je weer ge-aligned met jezelf, heb je je komende week gepland en heb je over het algemeen een zeer tevreden gevoel over jezelf.

Jaarlijks

Jaarlijks doe je de check voor je One Year Goals. Dan maak je heel concreet de balans op hoe het gegaan is met je doelen en stel je nieuwe doelen op voor het volgende jaar. Dit is een prachtig moment omdat er meestal veel gelukt is, zo niet alles. Tevens kun je aan het einde van het jaar een nieuwe versie van je missiedocument maken en er nog eens wat kritischer doorheen gaan. Welke leefregels kunnen er misschien gewoon uit? Welke nieuwe zou je nog willen? Deze check doe je wekelijks ook wel, maar nu veel bewuster.

Is jezelf op koers houden veel werk? Dat hangt ervan af hoe je het aanpakt. Met een half uur per week en een dagdeel per jaar ben je al een heel eind. Is het het waard? Absoluut. Een kapitein zet ook niet een stip op een kaart en vaart dan maar wat. Voortdurend houdt hij de koers in de gaten. Waarom zou jij dat dan niet doen? Omdat je het al druk genoeg hebt denk je misschien. Maar heel druk de verkeerde kant op gaan is natuurlijk niet heel handig. Gun jezelf een goede koers dit leven.

Hulp nodig?

Kom je ergens niet uit en heb je hulp nodig? Kijk voor meer informatie op www.thestartupofdreams.nl of stuur een mail naar mark@thestartupofdreams.nl.

Appendix A – Lijst van persoonlijke waarden

Hieronder vind je een lijst van voorbeelden van persoonlijke waarden. Kies die waarden uit die het beste bij je passen of laat je inspireren om je eigen woorden te vinden.

Aanbidding	Geduld	Respect
Aandacht	Gehoorzaamheid	Resultaat
Aanpassing	Geloof	Rijkdom
Aantrekking	Geluk	Roem
Actie	Gelijkwaardigheid	Samenwerking
Afronding	Gemak	Schoonheid
Agressiviteit	Genegenheid	Slimheid
Altruïsme	Gezondheid	Solidariteit
Ambitie	Goedkeuring	Speelsheid
Amusement	Groei	Stabiliteit
Assertiviteit	Gulheid	Succes
Authenticiteit	Handigheid	Toegankelijkheid
Avontuur	Harmonie	Toewijding
Balans	Horen bij iets	Tolerantie
Begrip	Humor	Trouw
Bekwaamheid	Integriteit	Uitdaging
Bereikbaarheid	Innovatie	Uniformiteit
Betekenis	Kalmte	Uniciteit
Betrokkenheid	Klantgerichtheid	Veerkracht
Bewustzijn	Kwaliteit	Veiligheid
Collegialiteit	Levendigheid	Verantwoordelijkheid
Comfort	Liefde	Verbeelding
Compassie	Lol	Verbetering
Competentie	Loyaliteit	Verbinding
Competitie	Naastenliefde	Vernieuwing
Concentratie	Nauwkeurigheid	Vertrouwen
Continuïteit	Onafhankelijkheid	Volgzaamheid
Dankbaarheid	Ontzag	Vriendelijkheid
Dapperheid	Openheid	Vriendschap
Deskundigheid	Oprechtheid	Vrolijkheid
Dienstbaarheid	Originaliteit	Vrijheid
Discipline	Overvloed	Waardering
Diversiteit	Ontwikkeling	Welzijn
Duidelijkheid	Oplossingsgerichtheid	Winnen
Duurzaamheid	Optimisme	Wijsheid
Eer	Plezier	Zekerheid
Eerlijkheid	Positivisme	Zelfbeheersing
Efficiëntie	Prestatie	Zinvolheid
Erkenning	Professionaliteit	Zorgvuldigheid
Fantasie	Punctualiteit	Zorgzaamheid
Flexibiliteit	Rechtvaardigheid	

Appendix B – Voorbeelden van Mission Statements van anderen

Laat je inspireren door onderstaande Mission Statements van andere mensen. Durf te jatten, na te apen of over te nemen. Beter goed gejat, dan slecht bedacht. Tevens zie je hier terug hoe je de tips over formulering en inhoud toepast.

Ik,, sta voor wie ik ben en handel naar wat ik voel. Ik blijf leren en mezelf ontwikkelen. Ik breng diepgang aan in contact met anderen en ga relaties aan met mensen die ook een emotionele connectie toelaten. Ik ben toegewijd aan mijn gezin en bekwaam in mijn werk. Met de mensen dichtbij leef ik een comfortabel leven.

Ik,, heb lief en verbind en help anderen lief te hebben en te verbinden. Ik maak de wereld mooier door mezelf te zijn en nodig anderen uit dit ook te doen. Ik sta vrolijk, positief en ambitieus in het leven en prikkel daarmee iedereen die op mijn pad komt, inclusief mijzelf. Ik geniet van het leven en alles wat ik doe, doe ik met ambitie en ik zorg dat ik geprikkeld blijf.

Ik,, leef met volle overgave en plezier mijn leven. Ik voel me vrij en volg met vrolijkheid, humor en positieve energie mijn eigen pad. Ik ben lief voor mezelf én voor anderen. Door sprankelend te zijn, mijn fantasie te gebruiken en mensen écht te zien, maak ik de wereld een mooiere plek.

Ik,, waarborg mijn balans, zorg goed voor mezelf en breng structuur aan in mijn leven. Ik reflecteer regelmatig en kom in actie als ik iets wil veranderen. Ik ben toegewijd aan de zaken die mijn leven betekenis geven: mijn naasten, muziek en zinvol werk. Ik ben oprecht naar mijn medemens en benader mensen onbevooroordeeld en met positiviteit. Ik ben proactief behulpzaam naar anderen en zet mijn medemens ook aan tot meer positiviteit,

Ik,, sta dicht bij mezelf en vier wie ik ben. Ik luister naar mijn eigen behoeften en naar die van anderen en kies geregeld voor mezelf. Ik heb focus, vertrouw op mijn gevoel en bewandel nieuwe wegen. Ik ga geregeld nieuwe avonturen aan en help anderen om ook nieuwe ontdekkingen te doen en nieuwe energie te krijgen. Ik deel mijn liefde en geluk met mijn naasten. Door mij wordt de wereld een vrolijkere plek.

Ik ben, een gezonde jongen die met een glimlach op zijn gezicht en vol energie midden in het leven staat. Ik ben in balans en ik heb de kracht om achter mijn dromen aan te gaan. Ik zet me in voor iets groots en nobels, iets waar ik in geloof, bevlogen van ben en dat het beste in mij naar boven haalt. Ik maak de mensen van wie ik hou gelukkig en ik heb sterke sociale banden om me heen waar ik veel in investeer. Ik leef en ik voel, ik ben en ik vind mezelf een prima vent.

I,, am a free human being that empowers other people to brake free and express their individuality and specificities. I question status quos, people's status quo and way to see things by exploring life and celebrating its diversity to the fullest. I develop myself with courage through self-understanding and I connect and include different people from different background.

I,, am the most beautiful version of myself. With dignity and beauty I am leaving a lasting impact on the people around me and the wider world. I engage with others, and with humour and success add to the larger journey of life.

Appendix C – Formulering en inhoud van je Mission Statement

Formulering

De volgende tips gelden zowel voor je Mission Statement als voor je leefregels en One Year Goals.

Tip	Hoe dus wel	Hoe dus niet	Te vermijden termen
Schrijf het in de tegenwoordige tijd	Ik ben de mooiste versie van mezelf	Ik word de mooiste versie van mezelf	<ul style="list-style-type: none"> • Worden • Gaan
Of in het geval van One Year Goals in de verleden tijd	Ik heb 12 boeken gelezen	Ik ga twaalf boeken lezen	
Schrijf het in actieve vorm alsof het al zo is	Ik groei en help anderen groeien	Ik doe mijn best om te blijven groeien en probeer anderen ook te helpen met groeien	<ul style="list-style-type: none"> • Mijn best doen • Proberen • Trachten • Streven
Schrijf het op wat je wél wilt	Ik ben loyaal naar afwezigen	Ik roddel niet over anderen	<ul style="list-style-type: none"> • Niet • Zonder

Het lijkt misschien wat geneuzel of gemierenneuk om je hieraan te houden, maar het is wel echt belangrijk. Dit kan er misgaan als je er niet aan houdt.

- Een Mission Statement die luidt “Ik doe mijn best om te groeien en probeer anderen ook te helpen met groeien” zal je precies dat opleveren wat er letterlijk staat: een leven lang je best doen en proberen (zonder mogelijk daadwerkelijk te groeien en anderen te helpen).
- Een Leefregel die luidt “Ik roddel niet over anderen” doet je elke keer dat je hem terugleest denken aan roddelen. Dit komt omdat onze hersenen het woord ‘niet’ niet altijd goed registreren. Het is het klassieke voorbeeld van “Denk niet aan een roze olifant.”
- Een One Year Goal die luidt “Ik ga twaalf boeken lezen” heb je een jaar later behaald als je nog steeds van plan bent om 12 boeken te *gaan* lezen. Als je echter geregeld leest “Ik heb twaalf boeken gelezen” dan begint het te voelen alsof het al zo is en gaan je acties in lijn komen met je visie dat dit waar is. Het is dan veel makkelijker om je doelen echt uit te voeren.

Inhoud

De basis van je Mission Statement komt voort uit je vier of vijf belangrijkste kernwaarden. Ze hoeven er niet letterlijk in te staan, want je kunt de waarde Authenticiteit bijvoorbeeld vangen door op te schrijven “Ik ben de mooiste versie van mezelf.” Zoek zelf naar zinnen die beschrijven hoe je deze waarden wilt borgen in je leven en laat je hierbij vooral inspireren door wat anderen eerder schreven. Zie nogmaals **Appendix B**. Schrijf in het begin gewoon iets op, je kunt het altijd weer aanpassen.

Vervolgens is het goed om te checken of je aan twee niveaus aandacht besteedt in je Mission Statement.

1. Persoonlijk (wie je voor jezelf wilt zijn) – Bijvoorbeeld: Ik groei
2. Sociaal (wie je voor anderen wilt zijn) – Bijvoorbeeld: Ik help anderen groeien

Omdat mensen niveau 2 soms nog lastig vinden, zijn dit handige tips om in je achterhoofd te houden.

- Het is niet genoeg om op te schrijven “Ik help andere mensen”. Dat is al inherent aan niveau 2 en je mag dus specifiek zijn over hoe jij anderen helpt. Denk aan:
 - Ik help anderen groeien
 - Ik zet mijn medemens aan tot meer positiviteit
 - Ik breng diepgang aan in de levens van anderen
 - Ik help anderen eerlijk te zijn naar zichzelf
 Begrippen die je zoal kunt gebruiken zijn bijvoorbeeld:
 - Helpen
 - Motiveren
 - Uitdagen
 - Voorleven
 - Bewijzen
 - In laten zien
 - Inspireren
 - Uitleggen
 - Steunen
 - Aanmoedigen
- Soms kan het ook helpen om na te gaan op welk niveau jij anderen het liefst helpt. Grofweg zijn er drie niveaus. De voorbeelden hieronder kunnen zowel in je Mission Statement als in je leefregels terecht komen, afhankelijk van wat voor jou gevoelsmatig klopt.
 - Individu – Je helpt mensen hierbij een-op-een in direct contact. Denk aan mensen met de volgende beroepen en hoe een onderdeel van hun missie kan luiden.
 - Financial planners – Ik help mensen om hun geldzaken op orde te hebben.
 - Loopbaancoaches – Ik help anderen om werkende leven zo in te richten dat ze optimaal gelukkig zijn.
 - Logopedisten – Ik help mensen om zich te uiten en beter te communiceren.
 - Organisatie – Je helpt mensen hier door waarde toe te voegen aan een organisatie die een voor jou nobel doel nastreeft. Binnen een organisatie heb je verschillende rollen waar verschillende missies bij kunnen horen.
 - Medewerker – Ik help mensen om mij heen met hun dagelijkse uitdagingen zodra ze erom vragen en het liefst nog net daarvoor.
 - Manager – Ik help anderen om volop in hun kracht te staan en het beste uit zichzelf te halen.
 - Directeur/eigenaar – Ik bied anderen een fijne werkplek waar ze kunnen floreren en een positieve bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij.
 - Maatschappij – Je helpt anderen hier door initiatieven te nemen of beleid te maken waar de hele maatschappij van profiteert. Binnen de maatschappij kun je op diverse niveaus iets toevoegen en daar je Missie van maken.
 - Lokaal – Ik ben een goede buur en een betrokken buurtbewoner en verbeter de sociale positie van lokale minderheden.
 - Provinciaal – Ik maak de wereld een mooiere plek door de natuur in mijn leefgebied te onderhouden en de biodiversiteit te vergroten.
 - Nationaal – Ik zorg dat iedereen gelijke rechten heeft in mijn land en kom op voor kansarme groeperingen.
 - Internationaal – Ik ben een trotse half-Nederlander en half-Irakees en verbeter de band en tolerantie tussen de Westerse en de Arabische wereld.

Check heel goed bij jezelf voor wie jij een rol wilt spelen in dit leven en volg waar je energie en je hart naar uitgaat. Zo kan het zijn dat je hoofd vindt dat je mensen in Afrika zou moeten helpen (derde wereld), omdat zij je hulp het meeste nodig hebben, maar voel je in je lichaam veel meer drang om een bijdrage te leveren

aan het duurzaam laten groeien van de Chinese economie (tweede wereld) of aan het helpen van landgenoten om uit hun depressie te komen (eerste wereld).

Zodra je een eerste versie hebt waar al je kernwaarden in verwoord zijn én die zowel elementen bevat van wie je persoonlijk als wie je sociaal wilt zijn, dan is het tijd om je Mission Statement (en leefregels) even te laten rusten en hem over een week er weer bij te pakken. Check dan bij jezelf wanneer je het terugleest: welke stukken voelen heel goed en kloppen dus? Welke stukken zijn nog voor verbetering vatbaar? Pas die stukken aan en herhaal het proces de week erop. Na twee of drie slagen zou je een heel eind moeten zijn. Als je nog twijfelt, laat je helpen door een vriend die goed is met woorden of door een coach.

Appendix D – Voorbeelden van Leefregels van anderen

Ten aanzien van Leefregels geldt hetzelfde als voor je Mission Statement: durf te kopiëren en over te nemen. Als je iets aansprekends ziet, neem het over en pas het aan naar je eigen stijl.

Sociaal

Zo ga ik om met mijn relaties:

- Ik ben minimaal één keer per week attent naar iemand die dicht bij me staat om mijn dankbaarheid voor hem of haar te uiten.
- Ik zet me in voor mijn vrienden- en familiekring om deze hecht en actief te houden door regelmatig dingen te organiseren en initiatief te nemen.
- Ik zet mensen aan het denken over hun algemeen aanvaarde ideeën en visies.
- Ik help mijn vrienden en de mensen om mij heen op proactieve wijze bij hun levensvragen en uitdagingen.
- Ik heb 5 goede vrienden met vergelijkbare waarden als ik en ik kan me aan minimaal de helft optrekken.
- Ik heb er vrede mee dat niet iedereen me aardig kan vinden.
- Ik houd me aan mijn beloftes, naar mezelf en naar anderen.
- Ik investeer in relaties die me positieve energie geven en ik verbreek relaties die me structureel negatieve vibes brengen.
- Ik ben warm, evenwichtig en betrouwbaar naar anderen toe.
- Ik breng energie en positiviteit.
- Ik toon affectie voor mijn naasten en maak mijn gevoelens tastbaar en zichtbaar.
- Ik streef naar optimale communicatie, voorkom escalatie van ruzies en praat het uit en stel indien nodig mijn verwachtingspatroon bij.
- Ik neem tenminste twee keer per maand het initiatief tot intimiteit met mijn partner.
- Ik zeg mijn vrouw en kinderen dat ik van ze hou, en dat ze mooi zijn

Emotioneel

Zo ga ik om met mijn emoties:

- Ik maak mijn emoties bespreekbaar met anderen, ik ben beschikbaar voor anderen om hun emoties naar mij te communiceren en ik vraag proactief naar andermans welzijn.
- Ik huil als ik moet huilen, lach hartelijk als ik wil lachen en laat geregeld anderen lachen.
- Ik ga spannende situaties aan om ze te overstijgen en ervan te leren.
- Ik geef op tijd mijn grenzen aan en ga en blijf staan voor wat ik wil.
- Ik durf het risico te lopen dat anderen zich afgewezen voelen als ik mijn grenzen bewaak.
- Ik sta geregeld stil bij alles waar ik tevreden over ben en alles waar ik dankbaar voor ben.
- Ik mediteer dagelijks en als ik een keer een dag mis dan sta ik mezelf dat toe en lach ik.
- Ik durf authentiek te zijn.
- Ik toon lef.
- Ik sta vrolijk en positief in het leven en geef een vrolijke/positieve draai aan dingen.
- Ik toon mijn kwetsbaarheid en ik gebruik het als kracht.
- Ik kijk naar de toekomst ipv naar het verleden.
- Ik leef vanuit vertrouwen in mijzelf en in anderen.
- Ik geef negatieve emoties de ruimte en zie wat het me te vertellen heeft.
- Ik accepteer en laat los.
- Als ik boos ben uit ik deze boosheid.
- Ik luister naar de problemen van anderen, maar laat de verantwoordelijkheid voor de problemen bij hen zelf.
- Ik accepteer dat ik niet altijd alles kan duiden of begrijpen.
- Ik stel en accepteer grenzen.

Fysiek

Zo ga ik om met mijn lichaam:

- Ik sport ten minste 2x in de week en houd/maak hier tijd voor vrij
- Ik kies voor de sportintensiviteit die mijn lichaam op dat moment nodig heeft.
- Ik pak de trap als ik de keuze heb.
- Ik nuttig maximaal 3 dagen per week alcohol en doe dat dan gematigd.
- Ik dans minimaal 1 keer per maand.
- Ik ben zoveel mogelijk in contact met de natuur door wandelingen te maken.
- Ik zoek medische hulp als ik me niet goed voel en vaar op die expertise.
- Ik rook maximaal 2 sigaretten per dag en geniet dan ook optimaal van elke teug.
- Ik eet minimaal 2 keer per week vegetarisch.
- Ik smeer gedegen met zonnebrandcrème als de zon fel schijnt en let erop dat ik niet te lang achter elkaar felle zon op me heb.
- Ik wandel drie keer in de week naar het station.
- Ik sta een uur eerder op dan ik weg wil van huis.
- Ik doe een sport die ik leuk vind en mij uitnodigt om te gaan bewegen.
- De ene dag gebruik ik mijn hoofd om voedingskeuzes te maken, de andere dag vaar ik op mijn gevoel.
- Ik zondig zelden, maar als ik snoep is het helemaal de moeite waard (zeer lekker, goede kwaliteit)
- Ik kook een keer per maand een nieuw gerecht, en neem dan de tijd om uitgebreid te koken en te eten

Actief

Zo ga ik om met mijn tijd:

- Ik doe minimaal 1 keer per week, zakelijk of privé, iets wat ik eng of spannend vind.
- Ik zoek minimaal 1 keer per maand, op gepaste momenten, feedback om te achterhalen waar ik sta in het leven, hoe ik presteer en duidelijk te krijgen hoe mensen mij zien.
- Ik stel geregeld tot wel vijf keer de waarom-vraag om zo tot de juiste conclusies te komen en te snelle, onjuiste conclusies te voorkomen.
- Ik vier mijn fouten aan het einde van de week en ik herken wat ik eruit kan leren.
- Ik besteed nauwelijks tijd aan mobiele telefoon en sociale media.
- Ik geef mijn volle aandacht aan mijn kinderen na werktijd tot hun slapen.
- Ik geniet bewust van de mooie momenten.
- Ik blijf jong door te spelen, te klooiën, grappen te maken, te zingen en te dansen.
- Ik doe minimaal twee keer per jaar iets dat op mijn bucket-list staat.
- Ik denk groot, ik begin klein, maar vooral: ik begin.
- Ik besteed die taken uit die ik echt niet leuk vind om zelf te doen: klussen, strijken, schoonmaken.
- Ik heb maandelijks een date weekend met mijn partner.
- Ik doe vrijwilligerswerk in mijn stad voor zover mijn tijd het toestaat.

Materieel

Zo ga ik om met mijn geld en bezittingen:

- Boven een jaarinkomen van ... speelt geld geen rol in de keuzes die ik maak in het leven.
- Ik geef alleen geld uit dat ik heb.
- Ik zorg dat ik altijd een financiële buffer heb om in vrijheid keuzes te kunnen maken.
- Ik investeer mijn geld in systemen die ik vertrouw en waar ik de doeleinden van onderzocht heb.
- Ik koop lokale producten, ik beperk het gebruik van verpakkingen en plastic en ik recycle en hergebruik plastic.
- Ik ben zuinig op mijn spullen en verzorg ze goed.
- Ik gooi weg wat ik niet meer nodig heb.
- Ik geef 5% van mijn inkomen weg.

- Ik maak maandelijks mijn uitgaven inzichtelijk in een overzicht en stuur daarmee op mijn leefstijlkosten.
- Twee keer per jaar ruim ik op, en geef ik de opbrengst aan een goed doel.
- Ik geef regelmatig kleingeld aan daklozen en bedelaars, zonder me af te vragen waar ze het aan gaan besteden.