



Download deze extra uitleg over het UVDS Framework.

Uitgangspunten - Visie - Doel - Strategie

Je past deze vier punten telkens toe in elk van de 12 categorieën. Het ondersteunt je tijdens je gehele Quest in het dieper duiken in je bewustzijn en, om voor elke categorie een krachtige visie te formuleren. Zoals ik je eerder heb aangegeven zullen deze duidelijk gedefinieerde visies uit al je 12 categorieën dan samenkomen tot je levensvisie.

UITGANGSPUNTEN - Wat geloof jij?

Een uitgangspunt verwijst naar de fundamentele overtuigingen die jij over deze categorie hebt. Wat geloof je? Welke diepgewortelde overtuigingen vormen je leven? Versterken en stimuleren jouw overtuigingen je? Beroeren ze je op een diep niveau of houden ze je tegen?

Uitgangspunten zijn jouw kernopvattingen over een Quest 4 Life categorie die de toon zet en als basis dient voor al je acties met betrekking tot die categorie. Met andere woorden, een fundamentele overtuiging waarop andere overtuigingen zijn gebaseerd.

VISIE - Wat wil je?

Jouw visie verwijst naar de ideale staat die je in deze belangrijke categorie wilt bereiken. Vraag jezelf af: hoe wil je dat dit deel van je leven aanvoelt? Hoe wil je dat het eruit ziet? Wat wil je consequent doen?

Als je leven precies zou zijn zoals je wilde dat het in die categorie zou zijn, waaruit zou het dan bestaan? Wees niet bang om de lat hoog te leggen wanneer je jouw visie in de Quest 4 Life-categorie maakt. Droom groot in deze sectie.

DOEL - Waarom wil je het?

Je doel verwijst naar de dwingende redenen achter wat je in deze categorie wilt. Wat geeft je energie? Wat stelt je in staat om actie te gaan ondernemen? Wat motiveert je om je visie te bereiken.

Beschrijf ook WAAROM je het meeste uit dit gebied van je leven wilt halen.

Meer dan welke andere factor ook. Waarom je iets wilt, zal bepalen of je het al dan niet bereikt. Als je doel sterk is, doe je wat nodig is en overwin je alle obstakels om je doel te bereiken.

Bepaal bij het ontwikkelen van je doel hoeveel je werkelijk iets wilt. Vraag jezelf af wat je wint als je het bereikt, en wat je verliest als je dat niet doet.

STRATEGIE - Wat kunt je doen om dit te bereiken?

Je strategie verwijst naar de specifieke acties die je moet doen om te komen van waar je nu bent naar waar je wilt zijn. Hoe breng je jouw visie in de praktijk?

Vraag jezelf af wat voor soort positieve gewoonten, attitudes en actiestappen je kunt implementeren. Wat is het recept voor de visie die je in elke categorie wilt creëren? In sommige gevallen vereist je strategie uiteindelijk de steun van andere mensen, zoals je coach bijvoorbeeld. De sleutel is om de stappen op te schrijven die je kunt nemen, hoe klein ook. Deze hulpbronnen en je eigen omschreven actieplan zijn er om je op weg te helpen naar het bereiken van je doelen en het leven te leiden dat je graag wilt.

Deze uitleg ondersteunt je telkens bij het beschrijven van elk van je categorieën.

