

EEN DOEL FORMULEREN DOE JE SMART

Doelen formuleren voor jezelf doe je best door ze SMART te formuleren.

Hiermee wordt het volgende bedoeld:

- **Specifiek:** Een SMART-doel dient heel specifiek te zijn aangegeven. Het gaat hierbij niet om wat je gaat doen om je doel te bereiken, maar wat je exact als eindresultaat wilt bereiken. Het moet dus zeer duidelijk zijn wat je bereikt wil hebben aan het eind van de periode die je hebt aangegeven en dit wordt op een positieve manier geformuleerd.
 - : minder gebruiken
 - + : 1 keer/ week een joint roken

- **Meetbaar:** Een SMART-doel dient altijd meetbaar te zijn, omdat je anders niet kunt meten of je het doel wel daadwerkelijk hebt bereikt. Je kunt het meten aan de hand van hoeveelheid, kosten, kwaliteit, tijd, cijfers, gewicht etc. Het is zeer belangrijk dat je dit zo duidelijk mogelijk weergeeft. Zo krijg je meer voldoening als je je doel ook effectief bereikt hebt en werkt dit motiverend.
 - : volgend jaar minder cannabis gebruiken
 - + : in juli volgend jaar evolueren van dagelijks gebruik van cannabis naar gebruik van max 2 joints/ dag op zaterdag en zondag

- **Aanvaardbaar:** Zorg ervoor dat het doel voor jou en je omgeving geen problemen vormt en dat er geen tegenwerking vanuit je omgeving zal ontstaan. Daarnaast dient het doel ambitieus te zijn. Een doel waarbij je van tevoren al weet dat het je nauwelijks moeite zal kosten om dit te bereiken, zal weinig motiverend werken. Maar als je daarentegen van tevoren weet dat je er moeite voor moet doen maar dat het resultaat er dan uiteindelijk ook mag wezen, dát zal genoeg motivatie geven om er 100% voor te gaan.
 - : 1 joint per dag roken
 - + : 1 joint per week roken

- **Realistisch:** Zorg ervoor dat je doel niet te makkelijk, maar ook niet te moeilijk is. Het is belangrijk dat je je talenten benut en niet je tijd verspilt aan te gemakkelijke doelen die sowieso weinig voldoening op zullen leveren. Als je een te moeilijk doel stelt, en je weet van tevoren al dat het niet of nauwelijks haalbaar is, dan zal de motivatie ook snel weg ebben en wordt de kans erg klein dat je je doel haalt. Als je eerst een doel hebt opgesteld dat niet realistisch is, dan kun je je verwachtingen wat bijspijkeren door bijvoorbeeld hetzelfde doel in gedachten te houden maar de datum te verzetten waarop je je doel bereikt wilt hebben.
 - : vanaf morgen nog maar een joint per week roken
 - + : van dagelijks gebruik evolueren naar 1 joint per week binnen de 2 maanden

- **Tijdsgebonden:** Een SMART-geformuleerd doel dient altijd tijdgebonden te zijn. Geef een exacte datum aan wanneer je het doel wilt hebben bereikt. Zorg voor een gepaste datum, rekening houdend met andere activiteiten zoals werk of opleiding.
 - : binnenkort minderen met cannabis
 - + : vanaf eind september 1 joint per week roken