Een effectieve manier om je doelen te ontdekken is door simpelweg een lijst te maken over hoe je jezelf graag zou willen zien. In deze oefening is daar de ruimte voor. Schrijf in onderstaande tabel op wat je over een bepaalde tijd graag wilt hebben bereikt [1]. In de linker kolom doe je dit voor de komende 12 maanden en in de rechter kolom doe je dit voor de komende 5 jaar. Schrijf dit op in de tegenwoordige tijd, dus alsof je deze doelen al hebt bereikt. Voorbeelden zijn: “ik ga op een gezonde manier met spanning om”, “ik ben 10 kilo afgevallen”, “ik doe de studie …”, “ik verdien … “, “ik kan 20 keer optrekken”, “ik heb een partner waarmee ik gelukkig ben”, “ik speel … op de gitaar”, enzovoorts. Focus je hierbij op wat je wilt en niet op wat je nu denkt dat haalbaar is. Omcirkel daarna in beide kolommen de doelen waarvan jij denkt dat als je ze nu al zou hebben bereikt, ze de grootste positieve invloed op je leven hebben. Kijk hier dagelijks naar en verander en voeg toe waar nodig.

Dit heb ik bereikt over 12 maanden	Dit heb ik bereikt over 5 jaar

[1] Hogere doelen kunnen echt van alles zijn en gaan echt niet alleen om zaken op de maatschappelijke ladder, zoals, loopbaan, macht, inkomen en status. Het kan natuurlijk zo zijn dat hier voor jou wel hogere doelen tussen zitten, maar voor veel mensen geldt juist dat ze moeten leren om doelen op de maatschappelijke ladder los te laten om de doelen die echt met hun leven resoneren te kunnen volgen. Een doel hoeft ook niet heel groots te lijken om toch belangrijk voor je te kunnen zijn. Dit is echt een kwestie van het volgen van je hart. Vaak komt men er na het behalen van een schijnbaar nutteloos doel achter dat dit een klein maar belangrijk begin was van een nieuwe stap in het leven.