

## Je ideale dag

Wat zijn jouw dromen en doelen voor dit jaar? Welke doelen top 3 wil jij aan het einde van dit jaar bereikt hebben?

Hebben we het over materiële doelen, dan kunnen daar bijvoorbeeld een nieuwe auto, een nieuw huis of een mooie vakantie deel van uitmaken. Ligt de focus op het worden van een betere tandarts, dan praten we over groei op carrièrevlak. Aan gezondheid kan een ideaal gewicht en een goed slaap-, dag- en bewegingspatroon worden gekoppeld. En op relationeel gebied kan je doel zijn om een optimale *work-life-balance* met je partner na te streven. Of eindelijk de liefde van je leven te ontmoeten.

Om doelen te stellen, hanteren we graag de SMART-methode. Hoe specifiek je iets kan meten, hoe beter je weet wat er nodig is, hoe beter je naar je doelen kan toewerken en hoe beter je weet of je je doelen ook daadwerkelijk behaald hebt.

Naast groei in carrière, gezondheid en relaties, kun je ook kijken wat jouw doelen zijn op het vlak van persoonlijke ontwikkeling. Voel je wellicht de behoefte om als persoon te groeien, om een beter mens te worden? Voor sommigen zal de tijd misschien zelfs rijp zijn spiritualiteit (verder) te ontdekken.

We worden vaak sterk gevormd door bepaalde life events. Zowel positieve als negatieve gebeurtenissen in het leven leiden tot jouw 'persoonlijke cv' aan levenservaring. Geen standaard werkresumé dus, maar eentje die weergeeft hoe jij je gedurende jouw leven ontwikkelt als persoon en mens. Welke doelen heb je daarbij actief voor ogen?

Men zegt weleens dat wij als tandarts in een gouden kooi leven. Met ons sa-



laris, zelfs voor starters, behoren we tot de 3% best verdienende mensen van Nederland (CBS 2018). Ons diploma vormt de garantie op financiële zorgeloosheid, zolang we maar netjes ons werk blijven (en kunnen) doen. Maar is dat het dan, jaar in jaar uit? Mijn suggestie: maak eens een schets van je ideale dag in je ideale leven. Waar zou je wonen? Hoe zou je huis eruitzien? Welke auto zou je rijden? Hoe laat sta je op? Wat doe je in de ochtend? Wat is je ontbijt, je lunch? Wie zijn je vrienden? Wat doe je voor werk? Wat zijn je werktijden? Wie zijn je klanten? Hoe ziet je relatie eruit? Wat onderneem je met je familie? Wat eet je 's avonds, waar en met wie? Hoe vul je je avond in en wat zijn je gedachten voordat je gaat slapen? Identificeer vervolgens de *gap* tussen waar je nu staat en waar je heen wilt. Hoeveel jaar schat je dat het je kost om je ideale dag te verwerkelijken? Probeer dat doel vervolgens drie keer zo snel te bereiken. Ook wel: *stretch your comfort zone*. Klinkt dat onrealistisch? Motivational speaker Les Brown zegt er het volgende over: "Shoot for the moon and if you miss, you will still be among the stars."

Als founder van DNTSTRY University helpt tandarts-ondernemer Stephan Tjiook collega's groeien in hun vak door middel van maandelijkse tandheelkundige masterclasses. Meer info? Kijk op [dntstryuniversity.com](http://dntstryuniversity.com). ■