

Hoop oefening 1

*Stap 1 van het vergroten van je hoop is bepalen: **waar hoop je op?***

Wat vind jij belangrijk en waardevol? Schrijf eens een aantal doelen op die voor jou de moeite waard zijn.

Kijk vervolgens eens naar je lijstje. Staat daar waar je wél op hoopt, of juist wat je *niet* wilt? Als je hebt opgeschreven wat je niet wilt, probeer dan eens te bedenken wat je in plaats daarvan **wel** zou willen. Schrijf zo nodig je nieuwe doelen op.

Kijk ook eens of je hele specifieke doelen hebt, of dat ze nog een beetje breed en open zijn. 'Ik wil deze maand een weekendje naar Rome' is heel specifiek en kan makkelijk mislukken. Probeer daarom brede, open doelen op te schrijven. Waar gaat het voor jou echt om? Misschien wil je er even tussen uit, cultuur opsnuiven of met een dierbare op pad. Dat kan natuurlijk ook op andere manieren. Pas zo nodig je doelen aan.