

Wat is een mindmap?

Een mindmap is een manier om alles wat in je hoofd zit op papier te zetten. Niet netjes of in stappen, gewoon zoals het komt.

Je begint met IK in het midden en daaromheen schrijf je alles op wat speelt in je leven en je salon. In losse woorden, gedachten, gevoelens, ideeën, twijfels. Alles mag.

Het doel van een mindmap is niet om meteen oplossingen te vinden. Het doel is overzicht krijgen.

Van chaos in je hoofd → naar helderheid op papier.

Zie het als: even alles uit je hoofd halen, zodat je daarna betere keuzes kunt maken.

Zo vul je jouw doelen-mindmap in

Begin stap voor stap en zonder al te veel na te denken!

Stap 1: Zet een timer op 10 minuten

Zet een timer op **10 minuten**. Niet langer.
Geen muziek, geen kaarsje en niet met het gevoel “ik ga dit mooi doen”.

👉 Pen, papier, klaar!

Dit is even **checken hoe het nu met je is**, niet je leven fixen.

Stap 2: Begin in het midden: IK

In de cirkel waar **IK** staat, schrijf je **3 woorden**.

Dat zijn woorden die nu voor je kloppen.
Niet hoe het “zou moeten” zijn.

Bijvoorbeeld:

- druk – moe – trots
- vol – ambitieus – onrustig
- leeg – scherp – klaar voor verandering

👉 Geen uitleg of zinnen, gebruik alleen woorden.

Stap 3: Pak één thema (begin waar je oog naartoe gaat)

Kies bijvoorbeeld **Salon**.

En dan ga je **alles opschrijven wat in je hoofd zit**.

Denk aan:

- Wat gaat goed?
- Wat irriteert je?
- Wat kost energie?
- Wat zou anders mogen?
- Wat wil je eigenlijk niet meer?

Schrijf alles op.

Ook dingen waarvan je denkt: *“Ja maar dat kan toch niet.”*

Dit blad is privé, alles mag.

Stap 4: Schrijf kort, niet netjes

Gebruik **losse woorden**, geen hele zinnen.

Dus  niet:

Ik wil volgend jaar een betere planning zodat ik rust ervaar.

Maar  wel:

- Planning
- Rust
- Te vol
- Gaten in agenda
- Altijd aan

Dit mag rommelig zijn, dat is goed.

Stap 5: Maak vage woorden iets duidelijker

Schrijf je iets op als **meer winst**?

Schrijf er dan meteen bij **wat dat betekent**.

Bijvoorbeeld:

- Meer winst → elke maand salaris
- Meer winst → buffer
- Meer winst → geen stress bij btw

Zo weet je straks wat je écht bedoelt.

Stap 6: Ga zo alle thema's langs

In deze volgorde (of een andere, maakt niet uit):

- Salon
- Omzet & Winst
- Team
- Gezondheid & Energie
- Persoonlijke ontwikkeling
- Tijd & vrijheid

👉 Weet je bij een thema even niks?

Laat het dan voor nu leeg, niks is ook een antwoord.

Stap 7: Kies per thema één focus

Onder elk thema staat:

Mijn belangrijkste focus hier:

Daar schrijf je **één ding** op.

Eén zin, meer niet.

Bijvoorbeeld:

- Ik wil meer overzicht in mijn salon.
- Ik wil rust in mijn geldzaken.
- Ik wil stoppen met alles zelf doen.

Twijfel je tussen twee?

Kies degene waarbij je denkt: pff ja... dit eigenlijk.

Stap 8: Doe de reality check (even eerlijk zijn)

Onderaan staan 3 vragen. Beantwoord ze voor jezelf:

- Is dit wat **ik** wil?
- Of wat ik denk dat moet?
- Wat gebeurt er als ik niks verander?

Voelt dit een beetje ongemakkelijk?

Dat is goed, dan zit je waarschijnlijk raak.

Stap 9: Zoek de rode draad

Kijk nu naar alles wat je hebt opgeschreven.

Vraag jezelf af:

Als ik dit allemaal samenvat in één woord... wat is dat dan?

Bijvoorbeeld:

- Rust
- Grenzen
- Vrijheid
- Leiderschap
- Vertrouwen

Schrijf dat onderaan bij je mindmap.

👉 Dat is jouw **kompas** voor dit jaar.

Stap 10: Dán pas ga je doelen invullen in je planner

Niet eerder, ga eerst even lekker freewheelen.

De mindmap is: 👉 Alles uit je hoofd.

De planner is: 👉 Keuzes maken en plannen.

Eerst voelen, dan doen.

Belangrijk

Er is geen goede of foute mindmap.

Het enige wat telt is: **dat jij eerlijk bent.**

En als je over een paar maanden denkt:

Mijn rode draad is veranderd, dan ben je niet fout bezig.

Dan ben je gegroeid.