De 7-Stappen Life-First Strategie

Met slechts enkele uren investering ontwikkel je een complete levensstrategie op één pagina. Net zoals mijn 7P Framework voor bedrijfsstrategie volg je een bewezen proces van zeven essentiële stappen. Maar dan toegespitst op jouw integraal welzijn:

**Stap 1: Definieer het leven dat je wilt leiden**

Ik las het boek Flourish van Martin Seligman die gebruikt het wetenschappelijk bewezen PERMA-V model (boek Flourish (2011)):

* **P**ositieve emoties
* **E**ngagement (in flow zijn)
* **R**elaties (betekenisvolle verbindingen)
* **M**eaning (bijdragen aan iets groters)
* **A**chievement (doelen bereiken)
* **V**italiteit (gezond en energiek)

*Beoordeel elk element: Hoe belangrijk is dit voor jou? Hoe tevreden ben je nu?*

**Stap 2: Ontdek jouw authentieke levensdoel**

Vind de kruising tussen:

* Waar je uitstekend in bent
* Wat je waardevol vindt
* Wat je energie geeft
* Welke behoefte in de wereld jij kunt vervullen

**Stap 3: Creëer jouw levensvisie**

Wat zou je doen als geld, tijd en middelen geen rol speelden?

Welk verhaal wil je dat mensen over jou vertellen over 5-10 jaar?

En wat wil je nalaten, wat is jouw legacy?

**Stap 4: Analyseer jouw levensgebieden**

Waar sta je nu en welke doorbraak wil jij maken? Waarom is dit belangrijk voor je? Vul onderstaande tabel in om te kijken waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Begin met waar je nu staat (zet een kruisje bij het cijfer wat je wilt geven) en vul daarna ik waar je naartoe wilt (zet een rondje bij het cijfer waar je graag naartoe wilt).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Werkgeluk/plezier | Bedrijfsgroei | Geld/financiën | Tijd (aantal uur werk) | Gezin/Familie/Vrienden | Gezondheid | Persoonlijke groei | Tijd voor mezelf | Hobby/vrije tijd | Investeringen | Uitdagingen |

**Stap 5: Maak strategische keuzes**

Identificeer 3-5 concrete veranderingen die je dichter bij ELLLE brengen: Het leven vanuit voldoening en vrijheid leiden en bouwen aan je betekenis en nalatenschap.

**Stap 6: Duurzame implementatie**

Maak een strategsich plan en actieplan (gebruik naast KPI’s ook OKR's (Objectives and Key Results) om je doelen meetbaar te maken). Deel je plannen, stel consequenties in, plan evaluaties.

**Stap 7: De onomkeerbare transformatie**

Deze methodiek is niet gebaseerd op positief denken of quick fixes, maar op:

* **Wetenschappelijk onderzoek** van Martin Seligman (University of Pennsylvania) en het Harvard Study of Adult Development
* **Bewezen business principes** toegepast op persoonlijke groei
* **Praktijkervaring** van studenten tot CEO's
* **Het Integral Growth System™** dat vele vrouwen heeft getransformeerd