**Les 2. Doelgerichte zen**

Doelen spelen altijd een rol als je gaat mediteren. Je mediteert om iets ten goede te veranderen en het helpt als je je daarvan goed bewust bent. (p8)

Meesterschap over de eigen geest is de basis voor het voelen en doen en ook voor het bereiken van je doelen. (p8)

Zonder klaar omlijnd idee van welke doelen je nastreeft, weet je eigenlijk niet wat je met je leven moet beginnen. (p27)

In het algemeen vinden mensen het lastig om bewust doelen te stellen, juist omdat we onbewust barsten van de doelen. Ze kunnen geen keuzes maken, aangezien ze oneindig veel willen… Als onbewuste verlangens ons in hun greep houden, verliezen we de controle over ons leven. (p33)

Zen is geen vorm van ontspanning, het is een serieuze aandachtstraining. We vluchten niet voor stress en ongemak, maar we bekwamen ons erin om erbij te blijven en er evenwichtig mee om te gaan. (p39)

Hoe helderder je je doel voor ogen hebt, hoe minder je tijdens het proces hoeft te bedenken voor wie of wat je het doet of welke kant je precies op wilt. Je hebt je immers het doel volledig eigen gemaakt en zonder er nog nadrukkelijk mee bezig te hoeven zijn loop je goede kans te bereiken wat je je had voorgenomen...Je doelen loslaten en het slimme onderbewuste het werk laten doen, dat is het principe van wat ik doelbewuste doelloosheid noem. (p34)

Ik raad elke werknemer aan om zich heel goed af te vragen wat hij zelf wil bereiken. Dan pas kun je namelijk op zoek naar de optimale balans tussen organisatiedoelen en jouw persoonlijke doelstellingen. Wie dat nalaat, is al snel overgeleverd aan de doelen van de manager. Stel dus je eigen doelen, voordat iemand anders het doet. (p40)

Ook al bereik je het externe doel niet of niet volledig, dan levert het werken aan jezelf toch maar mooi op dat je conditie en geluk er met sprongen op vooruit gaan. (p41)

Je doel kennen is jezelf kennen. Wie zijn doel niet kent, kent zichzelf niet. (p44)

Wie werkelijk gelukkig wil worden, dient heel goed te weten wat hij wil met zijn leven, of dat nu over drie weken, drie maanden, drie jaar of over dertig jaar is. Pas als je dit zowel op de korte als lange termijn helder voor ogen hebt, kun je voluit van het hier en nu genieten. Je hoeft je dan immers niet langer druk te maken om je doelen, juist omdat je ze van binnen volledig eigen hebt gemaakt. (p43)

Huiswerk: Hand-out les 3 met doelentabel thuis invullen voor de volgende les.