

Actieplan

STEL JOUW DOELEN EN ACTIES

Als je heldere doelstellingen kan formuleren, op basis van jouw motivatie, zal dit je veel meer rust en tijd opleveren. Je kan je beter focussen en er zal minder tijd verloren gaan aan dingen die je minder belangrijk vindt of er minder toe doen.

TIP!

houd je doelen overzichtelijk en haalbaar. Iedere kleine stap, kan al een hele positieve verandering zijn.

MIJN ACTIEPLAN VOOR DE KOMENDE MAAND

GEZIN	WERK	SPORT	GEZONDHEID	ONTSPANNING
Mijn doel:	Mijn doel:	Mijn doel:	Mijn doel:	Mijn doel:
Mijn acties:	Mijn acties:	Mijn acties:	Mijn acties:	Mijn acties: