

D2 · DOELFORMULERING

Waarom is dit jouw doel?

Neem de tijd voor dit werkblad. Eerlijk invullen werkt beter dan snel invullen.

Dit werkblad graaft dieper dan de scan: naar de echte motivatie onder je doel, en wat het van jou maakt.

DE 5X WAAROM-OEFENING

Waarom wil ik dit?

Vraag jezelf vijf keer waarom. Na waarom 4 of 5 kom je bij je echte motivatie. Schrijf ze onder elkaar.

VRAAG

Wat maakt dit doel van mij?

Wat is de link met wie jij bent? Waarom past dit bij jou, en niet bij iemand anders?

VRAAG**Wat doe ik als het tegenzit?**

Denk van tevoren na over terugval. Wie bel je? Wat doe je die avond?

VANDAAG**Eerste stap**

Klein en concreet. Wat kun je vandaag nog doen?

Wat nu?

Hang dit op. Lees het als het tegenzit. Je doel klinkt misschien anders dan vorige week. Dat is goed.