

D3 · DOEN

Wat is je eerste stap?

Doen begint niet bij de beste stap, maar bij de kleinste die je vandaag zet.

Dit werkblad maakt die stap concreet: met het moment erbij, de drempel eromheen en een herschikking die niet lukt.

JE DOEL

Je doel in één zin

Neem over wat je bij D2 formuleerde. Kort, in je eigen woorden.

DE STAP

Wat is de kleinste eerste stap?

Niet de beste stap, de kleinste. Iets wat je binnen tien minuten kunt doen.

WANNEER

Wanneer doe je hem?

Dag en tijdstip. Een stap zonder moment blijft een voornemen.

DE DREMPEL

Wat houdt je tegen?

Benoem de drempel, en wat je nu al kunt weghalen zodat hij straks lager is.

TERUGVAL

Wat doe je als het niet lukt?

Één gemiste dag is geen mislukking. Wat is je herstart?

Wat nu?

Zet de stap, hoe klein ook. Daarna is D4 Doorzetten aan de beurt: van één losse stap naar een draagt.