

Wekelijkse Voortgangstracker

D+ Methode · Fase 3 & 4

Vul dit blad wekelijks in. Vijf minuten reflectie levert meer op dan een uur plannen.

Week van:

Mijn doel deze week:

Dagelijkse check-in

Dag	Gedaan?	Notitie
Ma	☐	
Di	☐	
Wo	☐	
Do	☐	
Vr	☐	
Za	☐	
Zo	☐	

Scores van de week

Wat ging goed?

Wat kan beter?

Eén eerlijke vraag: Ben ik op koers?

Ben je 3 weken op rij op koers? Je hebt dan een gewoonte. Pas dan je doel aan.