



Als _____

Mijn plan



Als _____, dan

- _____
- _____
- _____
- _____



Automatische neiging

Mijn eerste impuls is meestal:

- _____
- _____
- _____
- _____

Wat gaat hier meestal aan vooraf?

Vaak ontstaat deze wens niet zomaar.

Meestal is er eerst:

- _____
- _____
- _____
- _____

Waarom helpt dit plan mij?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Wat heb ik nodig?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Stappenplan

Stap 0- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

↓
Stap 1- _____

- _____
- _____
- _____

↓
Stap 2- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

↓
Stap 3- _____

- _____
- _____
- _____



Als _____

Activiteiten die mij helpen bij dit plan



Categorie	Activiteit	Wanneer helpend

Kernzin:

