



Motivatieformulier

Vul de lege velden in om jezelf te motiveren en te focussen op je doelen.

1 Mijn belangrijkste doel voor deze maand is:

2 Wat levert het mij op als dit lukt?

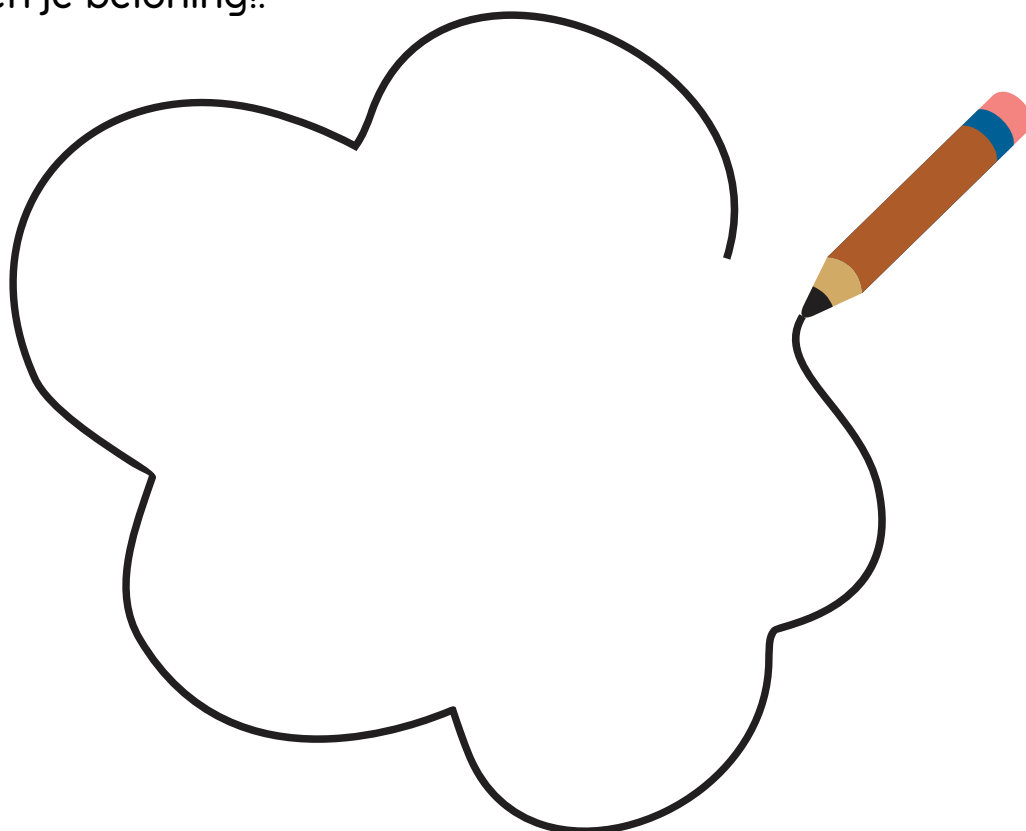
3 Wat is de eerste stap die ik ga zetten om dichterbij dit doel te komen?

4 Wat zijn drie redenen waarom ik dit doel wil bereiken?

Beloningen kunnen je helpen gemotiveerd te blijven, bijvoorbeeld door even te relaxen of iets leuks te doen.

5 Hoe ga ik mezelf belonen als ik mijn doel heb bereikt?

Teken je beloning!:



6 Wat kan mij helpen om gemotiveerd te blijven als het moeilijk wordt?
