

Mijn doel en stappenplan formuleren

Formuleer hieronder je doel op een realistische 'Ik wil'- manier. Schrijf concreet op wat je wilt bereiken, zodat je weet wanneer je doel bereikt is. Beschrijf ook wat het bereiken van je doel je in jouw ogen oplevert, wat je moet doen om je doel te bereiken (stappenplan) en wat de mogelijke problemen op weg naar je doel zijn (obstakels/verleidingen).

Doel: ik wil

.....

.....

.....

Ik heb mijn doel bereikt als

.....

.....

.....

Wat levert dit doel mij op (wat is de reden dat ik dit doel heb gekozen)

.....

.....

.....

Wat moet ik doen om mijn doel te bereiken?

.....

.....

.....

Welke obstakels en verleidingen verwacht ik op weg naar mijn doel?

.....

.....

.....

Mijn motivatie

Kijk naar je zojuist beschreven doel, stappenplan en te verwachten obstakels en verleidingen. Kruis hieronder de stelling aan die het beste weergeeft hoe gemotiveerd je bent om je doel te bereiken.

1. Ik ben met geen stok vooruit te porren om te doen wat ik moet doen ☐
2. Als het uitkomt, zal ik doen wat ik moet doen om mijn doel te bereiken,
maar ik voorzie dat ik er vaak geen zin in zal hebben, ☐
3. De helft van de tijd zal ik proberen te doen wat ik moet doen om mijn doel
te bereiken, maar ik ga mijn leven er niet voor omgooien ☐
4. Ik neem mij voor om alles te doen wat ik moet doen om mijn doel te bereiken,
maar ik voorzie af en toe nog wel problemen. Af en toe is keer. ☐
5. Ik ben niet te stoppen doe gewoon wat ervoor gedaan moet worden
om mijn doel te bereiken. ☐