



WENS



RESULTAAT



OBSTAKEL



PLAN

ALS

DAN



WENS

- Wat wil je bereiken?
- Is het haalbaar maar uitdagend?
- Formuleer in enkele woorden.
- Maak je doel concreet.



RESULTAAT

- Waarom wil je dit bereiken?
- Wat is het best mogelijke resultaat?
- Sluit je ogen en stel je voor hoe jij je dan zal voelen.
- Formuleer in enkele woorden.



OBSTAKEL

- Wat staat in de weg om je wens te bereiken?
- Is het een excuus of een echt obstakel bij jezelf?
- Sluit je ogen en denk na over dit obstakel.
- Formuleer in enkele woorden.



PLAN

- Welke actie of gedachte kan helpen om dit obstakel uit de weg te ruimen?
- Wees zo concreet mogelijk.
- Formuleer in enkele woorden in een 'als dit gebeurt', 'dan doe ik dat'.