

Geheugensteuntje voor het bereiken van je doel

Schrijf op wat je doel en inspiratie is en hoe je je zult voelen als je je doel voltooit.

Hang het op de koelkast, op je memobord of ergens waar je het elke dag ziet om je eraan te blijven herinneren. Zet herinneringen in je telefoon, of bij je 'taken'. Hoe vaker je herinnerd wordt aan je (kleine stapjes en) doelen, hoe beter!

Mijn doel is...



Ik probeer mijn doel uiterlijk te bereiken op...



Mijn inspiratie is...



Door mijn doel te bereiken voel ik me...



Deel je doel op in kleine stappen

Ik wil dit bereiken...

Voor deze datum...

○ _____ ○ _____ ○ _____ ○ _____

Voltooid

Voltooid

Voltooid

Voltooid