

1 maand
1 doel



PhotoRoom®

Bekijk de eerste video



Pak pen en papier en beantwoord de vragen voor jezelf.



1 Wat is je verlangen voor deze maand?

2 Wat wil je graag bereiken deze maand?

3 Wat is je grootste doel?

4 Welke eerste stap kun jij zetten?

5 Wat zou voor jou een concrete nieuwe gewoonte kunnen
zijn?

6 Hoe ga je die invullen in je dagelijks leven?

Bekijk de tweede video



HABITTRACKER

START:

END:

TOTAL:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Bekijk de derde video



Pak pen en papier en beantwoord de vragen voor jezelf.



1 Hoe voel jij je bij het registeren?

2 Wat kost het jou om deze gewoonte te integreren?

3 Wat levert het jou op?

4 Hoe bevalt het registeren?

5 Hoe gaat het met je?

6 Wat is er veranderd sinds je deze gewoonte aan het integreren bent in je leefstijl. Is er nog meer mee veranderd?

Bekijk de vierde video



Pak pen en papier en beantwoord de vragen voor jezelf.



1 Hoe is het gegaan?

2 Wat heeft de gewoonte jou gebracht?

3 Kon je de motivatie vasthouden?

4 Kon jij je langer termijn doel vasthouden?

5 Wat heeft deze maand je gebracht?

6 Wat is je grootste inzicht?

**Bedankt voor het
meedoen en ik kijk
uit naar ons
contact!**

