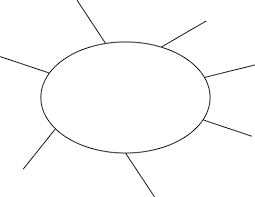
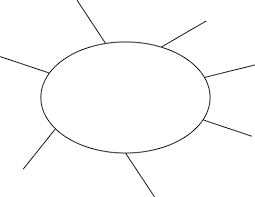
**Wie ben ik? Welke doelen wil ik realiseren?**

Hoe was jij als kind? Wie was jij ? Welke dingen deed jij? Wat vond je leuk om te doen als kind wanneer je uit school thuis kwam?



Ik als kind

Hoe ben jij nu? Wie ben jij ? Welke dingen doe je graag wanneer je thuis bent? Welke hobby’s heb je? Wat hoort bij jou?



Ik nu

Wanneer je deze twee “ikken” naast elkaar legt, wat valt je dan op?

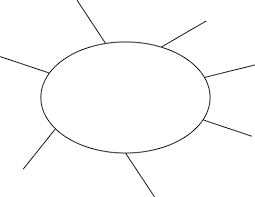
Is er veel veranderd als je naar vroeger kijkt?

Zijn er dingen die je niet meer doet?

Zijn er dingen die je nog steeds doet?

Zijn er dingen die je eigenlijk graag zou willen?

Welke dingen zou je graag willen of meer willen in je leven? Wat zou je graag nog willen bereiken in je leven? Vul hier kleine maar ook grote dingen in. Denk ook groot, schrijf ook je wildste fantasieën op.



Ik wil

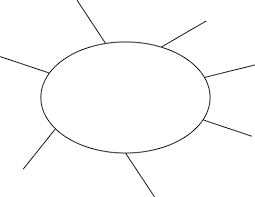
**Doelen:**

Welke doelen heb je, nav je vorige woordweb?

Wat zou je nog willen bereiken?

Je mag op korte termijn denken, maar ook op lange termijn.

Schrijf je doelen op.



Doelen,

Ik wil…

Lees nu al je doelen rustig door.

Van welke doelen word je het meest enthousiast? Wat maakt je blij? Welk doel zou je eigenlijk al veel eerder willen hebben bereikt?

Welke doelen wil je bereiken over een week?

Welke over een maand?

Welke over 3 maanden?

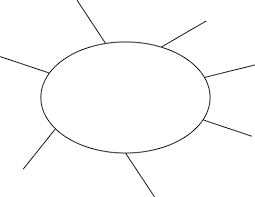
Welke over een jaar?

Welke over 5 jaar?

Welke ooit?

Kies een concreet doel waar je naar toe wil werken.

Welke tussendoelen horen daarbij? Schrijf zoveel mogelijk tussendoelen op.



Doel

Doel

Tussendoelen

Zet nu stap voor je stap je einddoel en je tussendoelen onder elkaar. Wlke tussendoelen wil je het eerst bereiken? Wanneer wil je dat doel bereikt hebben?

**Doel Wanneer bereikt?**



Tussendoel: wanneer af?



Tussendoel: wanneer af?



Tussendoel: wanneer af?



Tussendoel: wanneer af?



Tussendoel: wanneer af?



Tussendoel: wanneer af?



Tussendoel: wanneer af?



Tussendoel: wanneer af?



Tussendoel: wanneer af?



Tussendoel: wanneer af?

**Welke stappen ga je eerst zetten?**

Deze week nog?

Deze maand nog?

Over drie maanden af?

Over een jaar gerealiseerd?

Over 5 jaar?

Plan je doelen in je agenda. Waar ga je mee beginnen? Wanneer begin je daarmee? Wanneer moet het af zijn. Hoe beloon je jezelf als je je subdoel gehaald hebt?

Schrijf je (sub)doelen op. Zorg voor reminders in je agenda, zodat je het niet vergeet.

Schrijf iedere maand je (sub)doelen op, reflecteer om de week hoe het gaat. Heb je al stappen gezet? Zo niet, hoe ga je ervoor zorgen dat je ze alsnog gaat zetten?

Moet je een subdoel bijstellen?