

## Werkblad voor een veranderplan

De belangrijkste redenen waarom ik mijn leefgewoonten wil veranderen, zijn:

Ik wil met deze verandering bereiken dat:

Om mijn doelen te bereiken neem ik met het volgende voor:

*Specifieke actie*

*Wanneer?*

Andere mensen kunnen op de volgende manier bij deze verandering helpen:

*Wie?*

*Eventuele hulp*

Dit zijn de hindernissen die ik mogelijk tegenkom, en zo kan ik ermee omgaan:

*Eventuele hindernis*

*Reactie*

Aan deze resultaten kan ik zien dat mijn plan gelukt is: