

WERKBLAD ACTIE BRAINSTORMEN Datum: _____



INSTRUCTIES: Gebruik dit werkblad om te brainstormen over ideeën om je dichter bij een doel of nieuwe gewoonte te brengen. Bedenk 5 acties of gedragingen - één voor elk vak hieronder - en vul het werkblad in willekeurige volgorde in. Dit is brainstormen, dus alleen omdat je het opschrijft, wil nog niet zeggen dat je het moet doen - we zijn alleen op zoek naar potentiële ideeën om je vooruit te helpen! Om deze oefening af te ronden, omcirkel je de acties die je leuk vindt - of ZAL gaan doen!

Wat is je doel, waarom brainstorm je over acties? Ik wil _____

Als je aan je doel denkt, wat zou je kunnen doen:

	STOPPEN met	doen MINDER van	BLIJVEN doen	MEER doen van	BEGINNEN met
1					
2					
3					
4					
5					