

# HOOFDDOEL

KIES ÉÉN DOEL WAAR JE VOOR WILT GAAN EN KIES EEN  
DATUM WANNEER JE DIT DOEL WILT BEREIKEN

MIJN DOEL:

IK HEB OP .....-.....- 2020 DIT DOEL  
BEREIKT:

---

---

---

---

WHERE FOCUS GOES ENERGY FLOWS





# PRIORITEITENLIJST ACTIEPUNTEN/ MINIDOELLEN

ZET JE ACTIEPUNTEN OP PRIORITEIT



1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

6: \_\_\_\_\_

7: \_\_\_\_\_

# WEEKPLANNER

## WORKOUT PLANNER

DAGINVULLING

SPORTTIJD

MAANDAG

•  
•  
•

Start: uur

Einde: uur

DINSDAG

•  
•  
•

Start: uur

Einde: uur

WOENSDAG

•  
•  
•

Start: uur

Einde: uur

DONDERDAG

•  
•  
•

Start: uur

Einde: uur

VRJDAG

•  
•  
•

Start: uur

Einde: uur

ZATERDAG

•  
•  
•

Start: uur

Einde: uur

ZONDAG

•  
•  
•

Start: uur

Einde: uur

OPMERKINGEN/MOTIVATIE

# HOU NU VOL!

HET BEGIN IS GEMAAKT, ZET NU DOOR

ZET HIERONDER MINIMAAL 10 VERSCHILLENDE REDENEN  
NEER OM DOOR TE ZETTEN.  
KIJK REGELMATIG NAAR DE REDENEN MÓCHT JE EEN KEER  
EEN DIPJE HEBBEN.



**NIET VERGETEN!**

JIJ stuurt/bent je gedachten, jij hebt de controle, niet  
dat negatieve stemmetje in je hoofd maar die positieve  
stem, die moet de overhand gaan krijgen. Werk hier  
in kleine stapjes, elke dag aan.

YOU CAN DO IT!

'Your mind is a powerful thing  
when you fill it with positive thoughts your life  
will start to change'