



Dit werkblad helpt je om doelen te kiezen die bij jou passen. Niet omdat ze moeten, maar omdat ze jou kunnen ondersteunen. Neem even de tijd om stil te staan bij wat voor jou klopt. Je hoeft niets perfect te formuleren: dit is geen test of belofte, maar een moment van afstemming.

1. Welke doelen of voornemens heb ik?

Kies maximaal drie doelen.

✍ **Mijn doelen:**

.....

.....

.....

2. Past dit doel bij mij, hier en nu?

Sta even stil bij dit doel.

- Is dit écht mijn eigen doel, of vooral iets wat “hoort”?
- Past dit bij mijn huidige draagkracht en levenssituatie?
- Geeft dit doel mij steun of vooral extra druk?

👉 **Voelt dit doel niet (meer) als het jouwe?**

Schrap het dan. Dat is geen falen, maar een vorm van zorg.

✍ **Noteer hier een aangepast of nieuw doel dat wél bij jou past:**

.....

.....

3. Wat is mijn persoonlijke ‘waarom’?

- Waarom is dit doel voor mij belangrijk?
- Wat zou het mij opleveren in mijn dagelijks leven?
- Wat verandert er als dit lukt, hoe klein ook?

 **Mijn waarom:**

.....

.....

.....

.....

4. Formuleer je doel positief

Niet wat je wil vermijden, maar welke richting je wél uit wil.

 **Mijn doel, positief geformuleerd:**

.....

.....

5. Denk klein en mild haalbaar

Actie 1 – Deel je doel op

Breng dit doel terug tot kleine, haalbare stappen.

Niet alles tegelijk, enkel wat nu klopt.

 **Mogelijke kleine stappen:**

.....

.....

.....

.....

Actie 2 – Kies één eerste stap

- Welke stap voelt het meest haalbaar om mee te starten?
- Past deze stap binnen mijn huidige energie en agenda?
- Wanneer zou ik deze stap kunnen uitproberen?

✎ **Mijn eerste haalbare stap:**

.....

Wordt het onrustig of zwaar?

Maak de stap kleiner. Of kies een ander stukje om mee te beginnen. Dat is geen uitstel, maar afstemming.

Samengevat

Mijn doel (positief geformuleerd):

.....

Mijn eerste haalbare stap:

.....

Mijn persoonlijke waarom:

.....

Dit is geen vast contract met jezelf.

Je mag je doel aanpassen, je stappen verkleinen of iets loslaten als het niet (meer) past. Wat telt, is dat je vertrekt vanuit afstemming en zorg voor jezelf.