



Van intentie naar haalbaar gedrag.

Goede doelen mislukken zelden door gebrek aan motivatie, maar omdat ze geen plek krijgen in het dagelijks leven.

Dit werkblad helpt je om een gekozen doel realistisch in te plannen, zonder strakke schema's of extra druk.

1. Mijn focus (niet alles tegelijk)

Wat wil ik nu aanpakken? (Kies één doel dat voor jou betekenisvol is)

✎

Waarom is dit voor mij belangrijk? (Niet wat hoort, maar wat raakt)

✎

Welke concrete, haalbare stap kies je? (Klein genoeg om bijna vanzelf te lukken)

✎

Als je dit doel en stappen nog niet scherp hebt, kan het werkblad *Juiste doelen stellen* helpend zijn.

2. Koppelen aan wat al bestaat

Aan welke bestaande routine kan ik mijn stap koppelen?

(Je zoekt geen extra moment.)

- ☐ na het tandenpoetsen
- ☐ bij mijn eerste kop koffie
- ☐ na het avondeten
- ☐ voor het slapengaan
- ☐ anders:

Concreet geformuleerd:

Na ga ik

3. Maak het makkelijk (of juist lastig)

Wat kan ik doen om deze nieuwe stap makkelijker te maken?

(bv. klaarleggen, herinnering, omgeving aanpassen)


.....

OF

Wat kan ik doen om die oude gewoonte net wat lastiger te maken?


.....

4. Herhaling voor uitbreiding

Hoe vaak wil ik deze stap herhalen?

☐ dagelijks

☐ enkele keren per week

☐ anders:

Richtlijn: Blijf deze stap **20–30 keer herhalen**, zonder uit te breiden.

Wat ga ik de komende weken níét doen? (Geen verzwaring, geen extra stappen)



Wanneer weet ik: deze stap begint vanzelfsprekender te worden?



Pas wanneer deze stap een gewoonte is geworden, kan je ze verdiepen of een volgende stap toevoegen.

Samengevat

Mijn stap koppel ik aan: (welke routine?)

.....

Ik maak mijn stap makkelijk of moeilijk door:

.....

.....

Mijn stap is een gewoonte geworden als:

.....

.....

Goed plannen betekent niet meer doen.

Het betekent iets kleins blijven herhalen tot het vanzelfsprekend wordt.