

MIJN MOTIVATIE

Wat beweegt mij? Ik wil meer bewegen omdat:

MIJN WILSKRACHT

Manieren hoe ik mijn wilskracht kan vasthouden of zelfs vergroten:

MIJN DOEL

Mijn doel voor de komende 3 maanden:

MIJN PLAN VAN AANPAK

Wat gaat me helpen om te beginnen?

Hoe vaak per week, welke dagen en welke tijden ga ik bewegen/sporten?

Wie kan mij helpen bij de uitvoering van mijn plan en hoe?

Wat gaat mij verder helpen mij aan mijn plan te houden?

Wat zijn mijn valkuilen en hoe ga ik die omzeilen?

Wanneer ga ik dit plan tussentijds evalueren en eventueel bijstellen?

Welke beloning gun ik me over 1 maand, over 2 maanden en over 3 maanden?

Waar komt dit plan te hangen of liggen?