

Persoonlijke doelstellingen

Doelstellingen	NU	8 weken	5 Maand en	1 jaar
Concentratie				
Werk / privé balans				
Energie				
Stress hanterend vermogen				
Geluk				
Persoonlijk doel				

Noteer in de kolom 'NU' voor 'concentratie t/m geluk' een cijfer tussen 1&10. Dit cijfer is de waardering die je jezelf geeft als gemiddelde over de afgelopen 4 weken.

Vul in de kolommen 8 weken, 5 maanden en 1 jaar een cijfer in dat je op dat tijdstip bereikt wilt hebben. Durf hierbij ambitieus te zijn en wees tegelijkertijd realistisch.

Formuleer tevens een persoonlijk doel en geef ook hier een cijfer voor 'NU' en in de overige 3 tijdvakken alvast een cijfer als streven. Probeer je doel positief te formuleren, wees concreet en maak het meetbaar. (voorbeeld: Ik wil graag mijn concentratie verbeteren om een boek te kunnen lezen en daarvan te genieten. Het lukt me nu om 15 minuten p.w. geconcentreerd te lezen. Over 8 weken wil 3x p.w. een half uur geconcentreerd kunnen lezen, enz)

Doelstellingen	NU	8 weken	5 maanden	1 Jaar
Persoonlijk doel: Meer geconcentreerd een boek lezen en daarvan genieten.	Cijfer 5 Nu 15 min p.w.	Cijfer 7 3x p.w. 30 min.	Cijfer 7.5 5x p.w. 30 min.	Cijfer 8 5.x p.w. 45 min.

Geef je gestelde doelen een prominente plaats. Een aantekening in je schrift, agenda, of boven je bureau maken dat je goede voornemen(s) de juiste aandacht en focus ontvangen.

Je doelen zijn **ALTIJD** de moeite waard DUS neem ze mee naar de volgende les!

Persoonlijke doelstellingen

Doelstellingen	NU	8 weken	5 Maand en	1 jaar
Concentratie				
Werk / privé balans				
Energie				
Stress hanterend vermogen				
Geluk				
Persoonlijk doel				

Noteer in de kolom 'NU' voor 'concentratie t/m geluk' een cijfer tussen 1&10. Dit cijfer is de waardering die je jezelf geeft als gemiddelde over de afgelopen 4 weken.

Vul in de kolommen 8 weken, 5 maanden en 1 jaar een cijfer in dat je op dat tijdstip bereikt wilt hebben. Durf hierbij ambitieus te zijn en wees tegelijkertijd realistisch.

Formuleer tevens een persoonlijk doel en geef ook hier een cijfer voor 'NU' en in de overige 3 tijdvakken alvast een cijfer als streven. Probeer je doel positief te formuleren, wees concreet en maak het meetbaar. (voorbeeld: Ik wil graag mijn concentratie verbeteren om een boek te kunnen lezen en daarvan te genieten. Het lukt me nu om 15 minuten p.w. geconcentreerd te lezen. Over 8 weken wil 3x p.w. een half uur geconcentreerd kunnen lezen, enz)

Doelstellingen	NU	8 weken	5 maanden	1 Jaar
Persoonlijk doel: Meer geconcentreerd een boek lezen en daarvan genieten.	Cijfer 5 Nu 15 min p.w.	Cijfer 7 3x p.w. 30 min.	Cijfer 7.5 5x p.w. 30 min.	Cijfer 8 5.x p.w. 45 min.

Geef je gestelde doelen een prominente plaats. Een aantekening in je schrift, agenda, of boven je bureau maken dat je goede voornemen(s) de juiste aandacht en focus ontvangen.

Je doelen zijn **ALTIJD** de moeite waard DUS neem ze mee naar de volgende les!