



MIJN ALS-DAN-PLAN

Bedenk vooraf wat je doet als iets jouw actie in de weg zit.

■ De actie die ik wil volhouden

Mijn actie: _____

■ Mijn plannen voor lastige momenten

1 **ALS** dit gebeurt: _____
DAN ga ik: _____

2 **ALS** dit gebeurt: _____
DAN ga ik: _____

3 **ALS** dit gebeurt: _____
DAN ga ik: _____

■ Dit helpt mij om mijn plan uit te voeren

Ik regel vooraf: _____