



MAAK JE ACTIE KLEINER

Kies een versie die past bij jouw tijd en energie. Ook de kleinste versie telt.

Mijn voornemen

Ik wil: _____

Drie haalbare versies

1 Kleinste versie

Wat lukt bijna altijd?

Mijn actie: _____

Wanneer en waar? _____

2 Gewone versie

Wat past op een normale dag?

Mijn actie: _____

Wanneer en waar? _____

3 Extra versie

Wat doe ik als ik meer ruimte heb?

Mijn actie: _____

Wanneer en waar? _____

Welke versie kies ik deze week?

ma	di	wo	do	vr	za	zo

Wat helpt mij om ook op een lastige dag iets kleins te doen? _____