

## GROEPSBIJEENKOMST 1

### Kleine stapjes, groot effect

#### GEDRAGSVERANDERING

Opdracht tijdens de groepsbijeenkomst:

Bedenk voor jezelf 1 doel waar jij de komende tijd mee aan de slag kan gaan.

Houd daarbij rekening met de volgende punten:

1. Kleine stappen: wat is de eerste stap naar je uiteindelijke doel?
2. Kies iets dat bij je past: voel je weerstand? Kies dan iets anders.
3. Kies iets dat haalbaar is: waar kan je vandaag al mee beginnen?
4. Maak het concreet: wat ga je precies doen, hoe vaak en wanneer?
5. Daag jezelf uit maar wees ook niet te streng. Succes ervaren is belangrijk.

|  |  |
|--|--|
| Kleine aanpassingen die me aanspreken:         |  |
| De kleine aanpassing die ik vanaf nu doorvoer: |  |
| De kleine aanpassing die ik later doorvoer:    |  |

