**1 doel per dag is genoeg.**

Jij maakt zelf het verschil! De manier waarop jij de dingen doet, hoe jij het ervaart bepaal je zelf! Natuurlijk heb je wel eens last van anderen of andere dingen die ervoor zorgen dat iets niet (zo goed) lukt of niet prettig is voor jou. Helaas kunnen we alleen bepalen wat we zelf doen en daar iets in veranderen, als je daarvoor openstaat, verandert je omgeving vaak vanzelf mee!

Een ander verander je niet, jezelf wel. En, wie ben jij om te zeggen dat jij perfect bent en niets meer te leren hebt!

Bedenk wat jij belangrijk vindt om vandaag gedurende de dag op te letten.

* Doel voor vandaag:…………………………………………………………….

Van:…………………………………………………………………………….

* Aan het begin van de dag geef ik mezelf voor dit doel het volgend cijfer:

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_\_6\_\_\_\_\_\_\_7\_\_\_\_\_\_\_8\_\_\_\_\_\_\_9\_\_\_\_\_\_\_10

* Aan het einde van de dag geef ik mezelf voor dit doel het volgend cijfer:

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_\_6\_\_\_\_\_\_\_7\_\_\_\_\_\_\_8\_\_\_\_\_\_\_9\_\_\_\_\_\_\_10

* Laat ook je docent een cijfer geven aan het begin en einde van de dag
* Ik ben er dus wel/niet in geslaagd aan mezelf te werken.

Als je er wel in geslaagd bent verbetering te bereiken, wat deed dat dan met de reactie van anderen op jou?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Als je er niet in geslaagd bent verbetering te bereiken, wat zorgde er dan voor dat het niet lukte?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Kun jij hier een volgende keer iets anders aan doen?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………