

# Ben jij klaar voor verandering? #JeBentJeEigenHeld

Dit wil ik graag veranderen: .....

In plaats daarvan wil ik dit doen: .....

Welke nadelen heeft het nieuwe gedrag voor jou?

.....  
.....  
.....

Welke voordelen heeft het nieuwe gedrag voor jou?

.....  
.....  
.....

Probeer jezelf in te beelden dat je gedrag verandert. welke stapjes zet je?

Bedenk kleine stapjes, dan is de kans groter dat het lukt!

stap 1: .....

stap 2: .....

stap 3: .....

stap 4: .....

zijn er obstakels waar je tegenaan loopt? Wat zijn jouw zwakke plekken?

Wat kun je op zo'n moment doen? (denk ook aan hulp van anderen!)

1. Als.....

dan .....

2. Als .....

dan.....

**Doel behaald?! Hoe ga je het vieren?  
succes vieren vergroot de kans om  
nieuwe successen te halen!**

**Doel niet gehaald of wil je hulp van een pro?**



Scan de QR-code om  
bij Get-a-Grip uit te komen.

humanitas

\* deze flyer is geïnspireerd door de werkwijze motiverende gespreksvoering en stres-sensitief werken

