Werkblad 2.3 Mijn doelen

Concrete doelen geven richting en focus in het overwinnen van jouw angst.
Je mag hieronder doelen gaan opschrijven die jij graag wilt gaan realiseren. Probeer ze zoveel mogelijk volgens de SMART-formule te noteren waar mogelijk.
(specifiek – meetbaar – acceptabel – realistisch – tijdgebonden)

Jouw doelen:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.