

## Werkblad 22 Doelen

Voordelen van het aanpakken van overgewicht:

.....  
.....

Nadelen van het aanpakken van overgewicht:

.....  
.....

Ik wil meer genieten door:

.....  
.....

Neem wat betreft het genieten, het plan over uit werkblad 21, 'Jezelf belonen'.

### *Moeilijke situaties*

Wat zijn de komende . . . maanden moeilijke situaties?

.....  
.....

### *Hoe kan ik met die situaties omgaan?*

Maak per situatie een plan en bedenk wie je daarbij kunt vragen om je te helpen.

.....  
.....

Vul hier de doelen in voor de lange en korte termijn:

Doelen voor de lange termijn: . . . maanden	Prioriteit	Belangrijk	Vertrouwen
Doelen voor de korte termijn: . . . maanden	Prioriteit	Belangrijk	Vertrouwen

*Wat wil ik eerst? (prioriteit)*

In welke volgorde wil je aan de doelen werken? Zet onder het woord 'prioriteit' een cijfer achter de doelen, waarbij 1 het eerste doel is dat je wilt nastreven, 2 het tweede enzovoort.

*Hoe belangrijk vind ik het? (belangrijk)*

Zet onder het woord 'belangrijk' een cijfer achter de doelen, waarbij 1 het belangrijkste is, en een cijfer daarna steeds minder belangrijk. Het hoogste cijfer is het minst belangrijk.

*Hoeveel vertrouwen heb ik dat ik het kan? (vertrouwen)*

Zet onder het woord 'vertrouwen' bij elk doel een cijfer van 0 t/m 10, waarbij 10 betekent dat je er alle vertrouwen in hebt dat het gaat lukken en 0 dat je er geen vertrouwen in hebt.