

Hoe gaat dit je lukken?

1. Plan ALLES in, ook pauzes en leuke dingen (minstens twee per dag)

2. Plan alvast je smoesjes in, wat is jouw top drie?

a. ___ Geen tijd_____

b. ___ Geen zin_____

c. ___ Kan morgen ook nog wel_____

d. _____

e. _____

f. _____

3. Waar doe je het allemaal voor? Wat motiveert jou?

Plan ook je reddende engel gedachtes in, waardoor je je wel aan je planning kunt houden

a. ___ Nog even tien minuten volhouden___

b. ___ Maar ik wil NIET blijven zitten___

c. ___ Straks mag ik mijn beloning___

d. ___ Straks ben ik lekker VET trots!___

e. _____

f. _____

g. _____