



Persoonlijke gegevens

Naam

Gezondheid

Wat betekent gezondheid voor jou, wat komt er in je op?

Huidige situatie/ Nu:

Waar sta je nu als gaat over gezondheid? Geef een cijfer op schaal van 1 tot 5.

1 laag	2	3 neutraal	4	5 hoog
-----------	---	---------------	---	-----------

Wat maakt dat je dit cijfer kiest?

Gewenste situatie; binnen een jaar vanaf nu:

Waar wil je over een jaar staan als het over gezondheid gaat?
Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 5.

1 laag	2	3 neutraal	4	5 hoog
-----------	---	---------------	---	-----------

Wat is er veranderd, wat doe jij anders?

Zelfvertrouwen

Wat betekent zelfvertrouwen voor jou, wat komt er in je op?

Huidige situatie/ Nu:

Waar sta je nu als gaat over zelfvertrouwen? Geef een cijfer op schaal van 1 tot 5.

1 laag	2	3 neutraal	4	5 hoog
-----------	---	---------------	---	-----------

Wat maakt dat je dit cijfer kiest?

Gewenste situatie; binnen een jaar vanaf nu:

Waar wil je over een jaar staan als het over zelfvertrouwen gaat?

Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 5.

1 laag	2	3 neutraal	4	5 hoog
-----------	---	---------------	---	-----------

Wat is er veranderd, wat doe jij anders?

Sociale contacten

Wat betekenen sociale contacten voor jou, wat komt er in je op?

Huidige situatie/ Nu:

Waar sta je nu als gaat over sociale contacten? Geef een cijfer op schaal van 1 tot 5.

1 laag	2	3 neutraal	4	5 hoog
-----------	---	---------------	---	-----------

Wat maakt dat je dit cijfer kiest?

Gewenste situatie; binnen een jaar vanaf nu:

Waar wil je over een jaar staan als het over sociale contacten gaat?

Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 5.

1 laag	2	3 neutraal	4	5 hoog
-----------	---	---------------	---	-----------

Wat is er veranderd, wat doe jij anders?

Zelfbeheersing

Wat betekent zelfbeheersing voor jou, wat komt er in je op?

Huidige situatie/ Nu:

Waar sta je nu als gaat over zelfbeheersing? Geef een cijfer op schaal van 1 tot 5.

1 laag	2	3 neutraal	4	5 hoog
-----------	---	---------------	---	-----------

Wat maakt dat je dit cijfer kiest?

Gewenste situatie; binnen een jaar vanaf nu:

Waar wil je over een jaar staan als het over zelfbeheersing gaat?

Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 5.

1 laag	2	3 neutraal	4	5 hoog
-----------	---	---------------	---	-----------

Wat is er veranderd, wat doe jij anders?

Je kunt dit formulier nu opslaan en later toevoegen als bijlage.