



WAT WEERHOUDT JE OM DAT TE DOEN ZOALS JE ZOU WILLEN?

WAT WIL JIJ BEREIKEN IN JE PERSOONLIJKE GROEI?

WAT BELEMMERT JE DAAR ZOAL IN OP DIT MOMENT?



WAT ZOU JE NOG WILLEN ONTDEKKEN? DENK AAN REIZEN, AVONTUREN?

WAT HOUDT JE OP DIT MOMENT TEGEN?

De antwoorden op deze vragen geven je een goed overzicht van wat je belemmert.

Het hoeft overigens niet altijd te gaan om hele grote doelen, zoals 'gelukkig zijn', maar er zijn ook zogeheten subdoelen. Dat je bijvoorbeeld als doel stelt dat je meer energie hebt aan het einde van de dag zodat je dan nog even lekker naar de sportschool gaat in plaats van op de bank neerploft.