

Zelfzorg stappenplan
<i>Leeg invulformulier</i>

Vraag	Antwoord
Wat zou ik graag willen veranderen?	
Wat houdt mij tegen?	
Wat levert het mij op als ik mij toch niet laat tegenhouden?	
Maak een keuze. Ga ik wel of niet aan de slag met wat ik graag wil veranderen?	Ja/Nee
<i>Gebruik deze vuistregel: weegt wat het je oplevert zwaarder dan de bezwaren, dan ga je ervoor. Maak dan een heel concreet actieplan, plak een einddatum aan je doel vast en ga aan de slag met de acties daar naartoe.</i>	Stap 1.
	Stap 2.
	Stap 3.
	Stap 4.
	Stap 5.
	Stap 6.
	Stap 7.