Positieve Gezondheid

Jouw doelen

We gaan de komende weken aan de slag met jouw veranderdoelen.
Bedenk minimaal 1 haalbaar veranderdoel. Waar kan je morgen al mee beginnen?

	Veranderdoel 1	**Veranderdoel 2**
Doel		
Wat heb je nodig om te veranderen?		
Wie gaat jou steunen in je verandering?		
Wat zouden hindernissen kunnen zijn?		
Is er een eerste stap die je al deze week zou kunnen zetten?		