



Coachpraktijk Your Recipe

MIJN PERSOONLIJK RECEPT: ONTSPANNING

1. Voorgerecht

- GENIET VAN DE ALTIJD SMAAKVOLLE INGREDIËNTEN -

1. Wat doe jij op dit moment aan ontspanning?

2. Wat wil je vooral graag blijven doen?

3. Wat is je motivatie om dit graag te blijven doen?



Coachpraktijk Your Recipe

MIJN PERSOONLIJK RECEPT: ONTSPANNING

2. Hoofdgerecht

- PROEF VAN DE INGREDIËNTEN DIE JE GRAAG NOG WILT ONTDEKKEN -

1. Wat wil je graag verbeteren op dit gebied?

2. Wat is je motivatie om hierin verbetering aan te brengen?

3. Wat gebeurt er met je als je geen verbetering aanbrengt?



MIJN PERSOONLIJK RECEPT: **ONTSPANNING**

3. Nagerecht

- MET WELKE INGREDIËNTEN GA JE JOUW RECEPT VERFIJNEN? -

1. Wat is je doel de komende drie maanden op het gebied van ontspanning?

2. Wat ga jij doen de komende drie maanden om jouw doel te bereiken?

- actieplan -

Wat ga je doen?

Wanneer ga je dit doen?

Wat heb je nodig?

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

VOORBEELD
1x per maand een vrije dag nemen Iedere laatste vrijdag van de maand Goed boek, wandeling, kapper, koffiedate

NOTITIE: MAAK JE ACTIEPLAN ZO CONCREET MOGELIJK. NOTEER DIRECT IN JE AGENDA EN DEEL HET PLAN MET JE PARTNER, FAMILIE OF VRIENDEN ZODAT ZE JE AF EN TOE KUNNEN AANMOEDIGEN.