Oefening 5

Jouw lijst van doelen in te vullen voor ‘werk’,‘privé’ en ‘ik’

**Datum**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wat is mijn doel?** | **Wie kan mij helpen?** | **Wanneer wil ik het bereiken?** |

**werk**

**privé**

**ik**

**178 STRESS TE LIJF** MET ENERGIE