

# PERSOONLIJK ACTIEPLAN SLIMMER



**Naam:**

**Datum:**

- Begin met 1 tot 3 acties. Zijn deze doelen gewoonte geworden? Schrijf een nieuwe kleine actie op die bijdraagt aan het behalen van je overkoepelende doel. Bijvoorbeeld: *Als ik maandag en woensdag 's avonds heb gegeten, maak ik een wandeling van minimaal 20 minuten.*
- Bekijk regelmatig, minstens elke twee weken, of het lukt om het actieplan uit te voeren.
- Bespreek je actie(s) met dierbaren uit je omgeving.
- Wees eerlijk naar jezelf wanneer het niet gelukt is een actie uit te voeren: waarom lukte het niet? Maak de actie eventueel iets kleiner, zodat de kans groter is dat je het gaat uitvoeren.
- Veranderen is moeilijk. Accepteer dat dit niet vanzelf gaat. Bij veranderen hoort een bepaalde mate van ongemak of verlies. Dat is een teken van groei.

Idee/plan/actie:	Hoe ga je het uitvoeren:	Met wie ga je het bespreken:	Wanneer ga je beginnen met uitvoeren (datum/moment):	Wanneer is het je gelukt om (blijvend) uit te voeren (datum):
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Heb je behoefte aan uitleg of advies bij het uitvoeren van je ideeën en plannen, neem dan contact op met je SLIMMER begeleider(s).