

DOELEN BIJHOUDEN

Het registreren van of je vandaag wel of niet jouw doel hebt gehaald helpt je gemotiveerd te blijven. Het kan helpen jezelf te belonen wanneer het je lukt om je doel een tijdje vol te houden. Teken elke dag dat het lukt af. Je mag trots op jezelf zijn elke keer als jou dit lukt!

Dag 1 ⁻	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5 ⁻	Dag 6	Dag 7 ⁻ 	Dag 8	Dag 9 ⁻	Dag 10 ⁻
Dag 11 ⁻	Dag 12 	Dag 13	Dag 14 	Dag 15 ⁻	Dag 16	Dag 17	Dag 18 ⁻	Dag 19	Dag 20 ⁻
Dag 21 	Dag 22 ⁻	Dag 23	Dag 24 ⁻	Dag 25 ⁻	Dag 26	Dag 27	Dag 28 	Dag 29 	Dag 30 ⁻
Dag 31 ⁻	Dag 32 	Dag 33 ⁻	Dag 34	Dag 35 ⁻ 	Dag 36 ⁻	Dag 37	Dag 38 	Dag 39	Dag 40 ⁻
Dag 41 	Dag 42 	Dag 43 ⁻	Dag 44	Dag 45 ⁻	Dag 46	Dag 47	Dag 48 ⁻	Dag 49	Dag 50 ⁻ 