

Kannick doelenplan

Doel	Tools (middelen)	Support	Valkuilen
<i>Bijvoorbeeld: Ik wil graag 2x per dag 10 minuten wandelen.</i>	<i>Bijvoorbeeld: hier heb ik een planning voor nodig zodat ik hier ook tijd voor maak.</i>	<i>Bijvoorbeeld: ik zou het fijn vinden als mijn partner mij stimuleert om te gaan wandelen of met mij mee gaat wandelen.</i>	<i>Bijvoorbeeld: als ik het druk heb geef ik geen prioriteit aan wandelen.</i>

* rood: nieuwe aanpassingen in het document, * groen: doelen die zijn behaald.