

Pak het overzicht (stap 2) erbij. Voordat je de vakken 1 tot 4 gaat invullen bepaal je voor jezelf je doel. Schrijf dit (op een post-it en plak dit) in het midden van het overzicht.

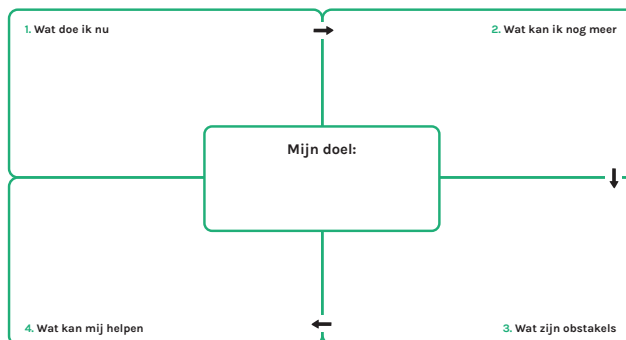
**1 Wat doe ik nu:** Wat doe je nu al, wat met dit leefstijldomein te maken heeft? Schrijf dit op in vak 1.

**2 Wat kan ik nog meer:** Wat doe je nu al, wat je zou kunnen uitbreiden? Welke kwaliteiten heb je die je kunt gebruiken om nog meer te doen? Wat zou je graag willen doen? Schrijf dit op in vak 2.

**\*Tip:** gebruik de leefstijlkaarten als steuntje in de rug om nieuwe interventies te zoeken die bij jou passen. Hierbij is het belangrijk om te weten dat elke stap, hoe klein ook, al goed is!

samen  
beslissen  
2

## Hoe ga ik dat doen?



**3 Wat zijn obstakels:** Bepaal voor jezelf wat obstakels zijn om stappen te kunnen zetten. Schrijf dit op in het vak 3.

**4 Wat kan mij helpen:** Hoe kunnen obstakels overwonnen worden? Wie of wat kan je helpen om je doel(en) te behalen? Wat heb je nodig om verder te gaan? Schrijf dit op in het vak.

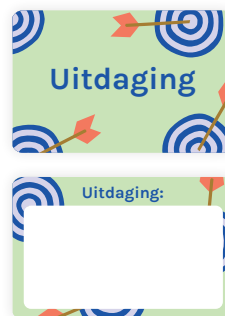
\* Bespreek de uitkomsten met je hulpverlener, maak een foto van het overzicht en ga door naar stap 3.

## Stap 3

Stap 3 bestaat uit twee onderdelen: Jouw uitdaging bepalen plus het bijhouden van de voortgang.

### Onderdeel 1:

Bepaal jouw uitdaging voor de komende weken en schrijf deze op de uitdagingskaart. Heb je meerdere uitdagingen? Schrijf dan meerdere kaartjes. De uitdagingskaart dient als herinnering voor jezelf om aan te werken. Bepaal een plek in huis om deze op te hangen (koelkast, slaapkamer, wc) of stop hem in je portemonnee of telefoonhoesje. Zorg er in ieder geval voor dat het een plek is waar je het ziet zodat je steeds herinnerd wordt aan jouw uitdaging!



samen  
beslissen  
3

## Voortgang bijhouden

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

### Onderdeel 2:

Pak de voortgangskalender erbij. Bespreek met je hulpverlener op welke momenten in de komende 4 weken jullie de uitdaging gaan bespreken. Plan hiervoor twee datums in; één halverwege de 4 weken en één aan het eind van de 4 weken. Schrijf deze op de agenda.

De voortgangskalender kan ook gebruikt worden om je vooruitgang bij te houden. Doe dit door simpelweg een V'tje, krulletje of sticker te plaatsen op de dagen waar je aan je uitdaging hebt gewerkt. Daarnaast kan je ook binnen de vakken opschrijven wat er goed ging. Dit is een mooie manier om jezelf positieve feedback te geven!