

Contract met jezelf

Jouw voornemen voor het nieuwe jaar

Ik,, ga alles

wat in macht ligt doen om het volgende gezonde voornemen te halen in het nieuwe jaar:

.....
.....
.....



Tip

Omschrijf je voornemen zo concreet mogelijk. Gebruik bijv. cijfers en mijd termen als 'meer of vaker'.

Dit voornemen ga ik dagen / maanden volhouden.

Als ik mijn doel niet haal, lever ik de volgende tegenprestatie:

.....
.....
.....



Tip

Kies een ludieke tegenprestatie. Bak een taart voor iemand. Of doneer aan een goed doel.

Is getekend:

Datum:

Plaats:

Handtekening:

.....



*Uitprinten & op een
zichtbare plek ophangen.
Heel veel succes!*