

# Module 3 Let's go!

## Stappen zetten

### Opdracht 1 Doelen concreet maken (evt. subdoelen)

Maak van je doelen haalbare concrete stappen/subdoelen. Zie ook de uitleg in de video.

### Opdracht 2 Wie of wat heb je nodig om je doelen te behalen?

Wie kan jou helpen? Hoe kan diegene jou helpen?  
Durf hulp te vragen! Je hoeft het niet alleen te doen.

# Module 3 Let's go!

## Stappen zetten

### Opdracht 3 Beloon jezelf!

.Nu wordt het leuk Hoe ga jij jezelf belonen als je je doelen of een doel hebt behaald? Chocola? een boek? schoenen ?

### Bonus podcast Stop met dat wat niet werkt

We zijn geneigd om door te gaan met gedrag dat vertrouwd is en wat we gewend zijn, maar wat als het iets oplevert dat we niet willen? Dan moeten we het toch echt anders aan gaan pakken.