1. Ontwikkeldoel

Je persoonlijke doel, dat ene ding waar alles beter van wordt:

2. Doen/niet doen in plaats daarvan

Wat doe je, of wat laat je na, dat tegenstrijdig is aan je ontwikkeldoel?

3. Zorgen box

Stel je voor dat je het tegenovergestelde zou doen van het gedrag in stap 2, welke angsten of zorgen komen er bij je op? Wat is het ergste daaraan voor jou?

Verborgen commitments

Om te vermijden dat ik deze zorg of angst ervaar, neem ik mezelf ook voor:

4. Grote aannames

Vraag jezelf af voor elk item in kolom 2 en 3: welke angst of zelfbeschermende aanname maakt dat ik dit doe of voel?

Experiment

Met deze grote aanname ga ik experimenteren:

Bron: Minds at Work