

## Blauwdruk van een (klein) plan

Kies een doel dat relevant is voor de Ramadan. (R)

### Wat ga ik doen?

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

(wees Specifiek)

### Wie of wat heb ik nodig?

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

(Wees ook hier Specifiek)

### Wanneer ga ik het doen?

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

(Tijd: wanneer en hoe vaak)

### Deel je doel op kleine stapjes die je aankan (Haalbaar, A)

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

### Hoe ga ik het doen?

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

(Meetbaar. Gebruik cijfers en getallen)

Geniet van elke behaalde stap

- 7 Primaire Emoties
  - Angst
  - Boosheid
  - Blijdschap
  - Verdriet
  - Afkeer
  - Schaamte
  - Verrassing
  
- Prikkels
  - Lusten
  - Pijn
  - Honger

|  |  |
|--|--|
| Wat gebeurde er (trigger)?                 |  |
| Welke primaire emotie voelde je en waar?   |  |
| Wat deed je als resultaat?                 |  |
| Welke behoefte was er denk je?             |  |
| Wat deed je om in de behoefte te voorzien? |  |
| Welke actie onderneem je?                  |  |

