

2025 GOALS



DATE

REFLECTIE OP 2024

- Wat ging goed dit jaar?
- Wat was het moeilijkst dit jaar?
- Wat heb ik geleerd dit jaar?

GEZONDHEID & FITNESS

CARRIÈRE & GELD

RELATIES

PLEZIER & HAPPINESS

DOEL, MENING & VERVULLING



- Welke acties wil je stoppen, beginnen en voortzetten 2025?

[illegible]

2025 GOALS



DATE

2025 DOELEN

- Wat zijn de doelen die je wilt bereiken?
- Wat zijn de mogelijke obstakels die het moeilijk maken om deze doelen te bereiken en wat kun je doen om ze te verwijderen?

GEZONDHEID & FITNESS

CARRIÈRE & GELD

RELATIES

PLEZIER & HAPPINESS

DOEL, MENING & VERVULLING

2025 GOALS



DATE

GEWOONTES

De enige manier om doelen te bereiken is door dagelijkse gewoontes.

Je kunt ChatGPT gebruiken. Voer je doelen in en vraag het welke dagelijkse gewoontes en tracking je moet doen om op koers te blijven.

Welke grenzen moet je stellen om ervoor te zorgen dat je je doelen bereikt?

DAGELIJKSE GEWOONTES

MIJN GRENZEN



2025 GOALS



DATE

VISUALISEREN

Hoe ziet een dag in jouw leven eruit als je leeft als de persoon die deze doelen bereikt? Wees gedetailleerd en specifiek.

Maak een visie- of moodboard.

Gebruik sociale media op een positieve manier door mensen te volgen die leven op een manier die aansluit bij jouw doelen en volg accounts die je inspireren, motiveren en waar je van leert.

TEKEN, SCHRIJF, BRAINSTORM HIER...