**Moed-lijst**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Taak:**  *Welke taak/actie zou je moeten doen?* | **Datum gepland:** | **Datum gedaan:** | **‘Angst’/drempel:**  *Waar ben je ‘bang’ voor dat er gebeurt? Bijv.: conflict, teleurstelling, verveling, uitgelachen worden, enz.* | **Gedaan?**  *Heb je de taak/actie wel of niet gedaan?* | **Resultaat:**  *Wat was het resultaat?  Als je de spannende actie hebt gedaan: kwam je angst ook uit?* | **Inzicht:**  *Welk inzicht levert dit je op? Was je angst terecht? Wat adviseer je jezelf voor een volgende keer?* |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |
| **Wat ik hiervan leer:  1.  2.**  **3.** | | | | | | |