**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.** |