

Actie: Wat ga je doen?	Waarde: Op welke waarden(gebieden) is dit gebaseerd?	Obstakels: Welke gedachten, angsten of vervelende gevoelens komen daarbij kijken? Ben je bereid die met je mee te dragen?	Doel: Wat is je doel? Wat hoop je te bereiken?	Strategie: Welke technieken ga je gebruiken om ook van de reis zelf te kunnen genieten?