

Mijn eigen Veranderplan

Uit: Handleiding CGT-J ISBN 978 94 92121 318 © Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.

Wat ik wil veranderen is: *(kruis aan)*

☐ *Blowen* ☐ *Alcohol drinken* ☐ *Andere drugs* ☐ *Gokken* ☐ *Gamen*

Deze verandering vind ik belangrijk omdat:

De stappen die ik wil zetten zijn:

Wat ga ik anders doen?

Waar ga ik het anders doen?

Wanneer begin ik?

Hoe ga ik het aanpakken?

ALS dit gebeurt:

DAN probeer ik

Meetlat bereidheid

Op een schaal van 1 tot en met 10:

1 = ik ben niet bereid om me ervoor in te zetten

10 = ik ben ontzettend bereid me ervoor in te zetten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Totaal niet bereid				Enigszins bereid					Ontzettend bereid