



ORTHO CONSULT
De mens centraal

Persoonlijk verandercontract

Naam:

Klas:

Deze gewoonte/dit gedrag wil ik veranderen:

Ik wil dat omdat ik last heb van:

Ik realiseer me dat ik het volgende kwijtraak:

De verandering startte op deze datum:

Deze verandering levert mij de volgende voordelen op:

Het voordeel voor mijn omgeving is:

Als het niet lukt is dat niet erg. Ik win dan:

Als het wel lukt, beloon ik mezelf als volgt:

Datum:

Handtekening: