





**30-day challenge scorecard**



# 30-day challenge doel

Doel \_\_\_\_\_

**Waar sta je nu ten opzichte van dit doel?** Geef een cijfer op een schaal van 1 t/m 10.

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 

A horizontal scale from 1 to 10. Each number is centered above a small white circle. To the left of the scale is a yellow hand with the index finger pointing down, and to the right is a yellow hand with the thumb pointing up. Both hands have a blue wristband.

Beschrijf waarom je jezelf dit cijfer geeft. Waar heb je nu precies last van? Beschrijf voor jezelf waar je dat aan merkt, wat het met je doet en waarom je dit wil veranderen.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





# 30-day challenge resultaat

Waar sta je nu ten opzichte van dit doel? Geef een cijfer op een schaal van 1 t/m 10.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Beschrijf waarom je jezelf dit cijfer geeft. Wat levert dit je op? Beschrijf voor jezelf waar je dat aan merkt, hoe je je voelt en wat het effect van deze verandering is op je omgeving.

---

---

---



# 30-day challenge feedback

**Vraag je omgeving om feedback!**

Om ook na deze 30 dagen nog verder te komen met je doel, helpt het om je omgeving om feedback te vragen.

Naam \_\_\_\_\_

Naam \_\_\_\_\_

Feedback \_\_\_\_\_

Feedback \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_