

# Preach & Practice

Je hebt vanavond veel gehoord. Om je te helpen iets met al die inspiratie te doen hebben we dit document gemaakt. Je kunt het downloaden, invullen en opslaan. Wij helpen je stap voor stap en jij weet wat je kunt doen. Hoe klinkt dat? Zullen we beginnen?

Onderstaande stappen zijn vrij naar *De Ladder* van Ben Tiggelaar.



## Wat heeft jou vanavond geïnspireerd?



## Waar wil jij je na vanavond in ontwikkelen?

Denk even na over alles wat je vanavond hebt gehoord. Wil je ergens in verbeteren of wil je juist iets minder vaak doen? Dit wordt dan jouw doel. **Het is niet erg als het moeilijk lijkt, als het maar haalbaar is.**



## Welke stap kan je zetten om jouw doel te bereiken?

Wat is een **eerste eenvoudige stap** om jouw doel te halen? Zoek daarbij naar iets wat je leuk vindt. Heb je jouw stap gevonden? Kun je het voordoen en zou iemand het dan kunnen nadoen? Nee? Zo concreet moet het wel worden...



## Hoe kan jouw omgeving jou helpen?

Je gaat iets nieuws proberen en dat is een spannende uitdaging. Zorg ervoor **dat de omgeving** waarin je jouw doel wil bereiken **jou helpt**. Kijk daarvoor eerst naar wat juist niet helpt in jouw omgeving en ga daar iets aan doen. Wil je een voorbeeld? Stel je wilt als je trek hebt een appel eten, in plaats van koek. Zorg er dan voor dat je alleen een appel in huis hebt. Wedden dat dat werkt?

