

# Het doel kaderen

## Wat wil je?

Wat wil je zijn in plaats van?  
Wat ontbreekt er in je huidige situatie?  
Hoe wil je verschillend zijn?  
Als je wist wat je wou, wat zou dat dan zijn?  
Wat zou je willen veranderen aan jezelf?

## Bewijs

Hoe zal je weten dat je doel is bereikt?  
Welke specifieke feedback zal jou laten weten dat je bezig bent je doel te bereiken?  
Wat zal je zien, hoeren, voelen dat jou bewust maakt dat je dichterbij je doel komen en/of dat je je doel hebt bereikt?  
Hoe zal je weten dat je geen problemen meer hebt?

## Context

Waar wanneer en met wie wil je je doelen bereiken?  
Wil je dat doel de hele tijd, met iedereen?

## Ecologie

Hoe zal dit resultaat jouw leven beïnvloeden t.a.v. familie, werk, vrienden en gezondheid?  
Hoe heb jij er voordeel bij als je je doel niet zult bereiken?  
Wat zijn de voor- en nadelen van het bereiken van het doel?

## Het bijkomende resultaat

Wat zal het bereiken van het doel voor je doen?  
Wat zal het resultaat zijn van het bereiken van je doel?  
Wat zal er anders zijn als je niet meer het probleem hebt?  
Hoe zal het zijn als je je doel hebt behaald?  
Maak het zo dringend en aantrekkelijk mogelijk