

Als _____

(beschrijf hier de concrete situatie waar je plan betrekking op heeft), dan _____

_____ (beschrijf hier de concrete actie die je in dat geval gaat uitvoeren)

Als _____

(beschrijf hier de concrete situatie waar je plan betrekking op heeft), dan _____

_____ (beschrijf hier de concrete actie die je in dat geval gaat uitvoeren)

Als _____

(beschrijf hier de concrete situatie waar je plan betrekking op heeft), dan _____

_____ (beschrijf hier de concrete actie die je in dat geval gaat uitvoeren)

Voorbeelden:

- Als ik maandagavond thuiskom van mijn werk, dan trek ik meteen mijn hardloopteekleding aan en ga een rondje rennen.
- Als ik door de week 's avonds op televisie mijn favoriete serie kijk, dan neem ik fruit (in plaats van chips).
- Als ik me na mijn werk gestrest voel, dan ga ik een wandeling maken.
- Als ik 's ochtends na het ontbijt mijn tanden poets, dan neem ik gelijk mijn medicijnen in.