

1. Commitment/ veranderdoel	2. Doen/niet doen in plaats daarvan	3. Verborgen/ concurrerende commitment	4. Grote overtuigingen
<p>Ik ben gecommitteerd aan beter worden in...</p>	<p>Dit doe ik, of laat ik na om te doen, dat me tegenwerkt in mijn veranderdoel...</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Zorgenkader: Het ergste dat er kan gebeuren is...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... </div> <p>Ik ben ook gecommitteerd aan...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... 	<p>Ik ben ervan overtuigd dat...</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Als dit... dan dat...) • ...