

Meetlat Motivatie

Hoe belangrijk is het voor je om [verandering aan te brengen in jouw gewoonte]?

Waar zou je zeggen dat je staat op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 staat voor geen enkel vertrouwen en waarbij 10 voor heel veel vertrouwen?

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| helemaal niet belangrijk | | | | | | | | | heel erg belangrijk | |