

# SMART-DOEL

## DE CONTROLE LOSLATEN

“Soms moet je proberen de controle wat los te laten, het op je af laten komen”, zei Lotte toen ik haar vroeg wat ik als SMART-doel kon invullen deze periode. Ik? De controle? Ja, als ik er zo over nadenk heb ik soms iets te veel controle. Blijkbaar. Oké, is goed, daar gaan we aan werken. Iets meer loslaten, niet meer druk maken om iets wat ik niet hoeft te regelen en het door een ander laten doen.