

NIEUWE GEWOONTE LOG

Datum:/...../.....

- Verbind de nieuwe gewoonte met een vaste plaats/tijd/al bestaande gewoonte:

Als (plaats/tijd/huidige gewoonte),

ga ik (nieuwe gewoonte).

bijvoorbeeld:

Als ik 's morgens uit bed kom, ga ik 2 keer opdrukken.

- Streep/kleur of sticker elke dag een kerstbal en zie je nieuwe gewoonte groeien.
- Het duurt gemiddeld tenminste 6-8 weken voor een nieuwe gewoonte gevormd is.
- Een aaneengesloten "streak" of reeks is mooi, maar **niet** het streven.. Nog belangrijker is het om te leren van een dag waarop het niet gelukt is, en die te laten volgen door een dag waarop het wel lukt. Heb je daarbij steun of inspiratie nodig? Denk aan je supporters, de COOL-groep en je coach! Succes!

MIJN NIEUWE GEWOONTE VOOR DE KOMENDE 6 WEKEN:

.....
.....

Ik kies deze gewoonte zodat

.....

Week 1



Week 2



Week 3



Week 4



Week 5



Week 6

