Opdracht 4: gewoonten stapelen

Vanuit opdracht 3 heb je een lijst met nieuwe gewoonten die je wilt ontwikkelen. Deze gewoonten ga je tussen je oude gewoonten voegen. Je stapelt ze als het ware (zie tabel).

In de laatste kolom leg je het moment vast waarin de nieuwe gewoonte wordt gestapeld.

Oude gewoonte	Nieuwe gewoonte	Oude gewoonte	Moment van de dag/van de week