

Opdracht 7: gewoonten aantrekkelijk maken.

Je gaat nieuwe gewoonten aantrekkelijker maken om te doen.

A. Pak de lijst met je nieuwe gewoonten er bij.

B. Verzin bij elk van deze gewoonten hoe je dit kunt combineren met iets wat je leuk vindt om te doen. Wees creatief.

C. Je kunt de gewoonte tegelijk doen met de leuke activiteit. Of je kunt ze na elkaar doen. Dan ziet dat er als volgt uit: na (nieuwe gewoonte) ga ik (het leuke) doen.

D. Schrijf de gewoonte op.

E. Schrijf op hoe je deze gewoonte aantrekkelijker maakt om te doen.

| De gewoonte | Gewoonte en het leuke tegelijk | Na (gewoonte) ga ik (het leuke) |
|-------------|--------------------------------|---------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

| De gewoonte | Gewoonte en het leuke tegelijk | Na (gewoonte) ga ik (het leuke) |
|--------------------|---------------------------------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |