

Opdracht 11: wat houdt jou op de rails?

Welke tips gaan jou helpen om gefocust te blijven en je gezonde voornemens vol te houden?

Tips:

1. Begin direct en houd dit minimaal 2 minuten vol.
2. Doe eerst iets wat jou happy maakt.
3. Verander je innerlijke tekst.
4. Zet een positief moment in op een moment dat je overweldigd bent.
5. Zorg er voor dat je iets kunt afvinken.
6. Mis nooit twee keer.
7. Straf jezelf als je de nieuwe gewoonte niet doet.
8. Zorg er voor dat je een aantal gewoonten kiest en die volhoudt.
9. Ga door, ook al wordt het saai.

Aan de slag:

- A. Pak je gewoonten er bij.
- B. Beslis welke tip(s) je gaat gebruiken bij welke gewoonte.
- C. Schrijf een actieplan/je aanpak op en voer dit uit.
- D. Als voorbeeld: je hebt tip 2 gekozen bij een gewoonte. Je actieplan is dan: wat ga je doen als je overweldigd bent? En wanneer is dat punt bereikt? Bij tip 5 kun je denken aan: ik ga mijn notities op de iPad gebruiken. Of: ik houd mijn gewoonte bij in mijn agenda.
- E. Ga vrij met deze opdracht om en doe wat werkt voor jou.

Gewoonte	Tip	Aanpak