

Opdracht 14: Je gewoonte steeds op dezelfde manier starten

Je gaat je nieuwe gewoonten steeds op dezelfde manier starten zodat het een routine wordt. Het gaat niet per se om het teken, bijvoorbeeld een dag en tijd. Dat is natuurlijk ook belangrijk, maar daar gaat het nu niet om. Het gaat er in dit geval om dat je bij een gewoonte steeds dezelfde handelingen doet op dezelfde volgorde.

A: Pak je lijst met nieuwe gewoonten er bij. Kies een aantal gewoonten uit waar je al ideeën bij krijgt.

B: Denk er over na hoe je deze gewoonte steeds op dezelfde manier kunt starten. Dat kan 1 handeling zijn, maar het kunnen ook meerdere handelingen zijn. Wees zo precies mogelijk. Ook over de volgorde.

Probeer zo min mogelijk blokkades op te werpen en het jezelf zo makkelijk mogelijk te maken. Denk: als ik nu zou moeten starten? Hoe zou ik dat dan doen?

C: Denk er ook over na wat er nog in de weg staat om je gewoonte op deze manier te starten. Moet je nog iets kopen? Moet je iets uitzoeken? Iets pakken en ergens anders neerleggen? Wat is het?

D: Doe hier iets aan. Zet het eventueel in de agenda of op je lijst.

E: Schrijf op hoe je je nieuwe gewoonten start en in welke volgorde. Voer dit uit. Let er op dat je begint met uitproberen en dat je daarna dingen gaat aanpassen.

Nieuwe gewoonte	Hoe start je je nieuwe gewoonte? Wat is je volgorde?