

## **Opdracht 9: externe beloningen.**

Je gaat een externe beloning bedenken voor een aantal van je gewoonten.

Je geeft een externe beloning om je gewoonte onbewust aantrekkelijker te maken om te doen. In het begin zul je dus je externe beloning gebruiken en later is de gewoonte zelf voldoende en heb je de externe beloning niet meer nodig.

- A. Pak de lijst met je nieuwe gewoonten er bij.
- B. Kies er een flink aantal uit en schrijf ze op in de tabel hieronder.
- C. Schrijf precies op hoe je de gewoonte gaat uitvoeren. Wat voor voorwaarde je jezelf dus stelt. Wees niet te vaag. Schrijf de beloning op die je jezelf gaat geven als je de gewoonte zo hebt gedaan.
- D. Ga maar los bij deze opdracht en denk out of the box met je beloningen. Schrijf eerder te veel op dan te weinig.
- E. Kies een of twee gewoonten met hun beloningen uit en doe dit.



