

Zo bouw je een nieuwe gewoonte op.

Maak een lijstje

Kies 4 kleine gewoontes uit die je wilt invoeren in je dagelijkse routine.

STAP
1



STAP
2

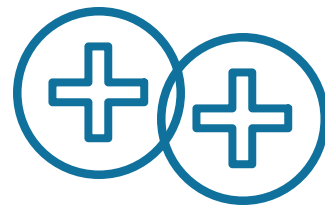
Start met 1 gewoonte

Kies 1 gewoonte en voer die iedere dag uit.

STAP
3

Breid ze uit

Voeg iedere 2 weken een gewoonte toe tot max. 4



STAP
4

Hou vol

Blijf doorgaan, ook als je een dagje hebt overgeslagen.



Evalueer

Kijk na 3 maanden hoe het gaat en kies evt. nieuwe gewoontes om toe te voegen

STAP
5



Habit Tracker



	Week 1							Week 2						
Gewoonte	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1.														
	Week 3							Week 4						
Gewoonte	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1.														
2.														
	Week 5							Week 6						
Gewoonte	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1.														
2.														
3.														
	Week 7							Week 8						
Gewoonte	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1.														
2.														
3.														
4.														
	Week 9							Week 10						
Gewoonte	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1.														
2.														
3.														
4.														
	Week 11							Week 12						
Gewoonte	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1.														
2.														
3.														
4.														