

Van een goed voornemen naar een gezonde gewoonte



1. Benoem je wens

Welk verlangen heb je? Wat maakt dat je dit goede voornemen hebt?

Tip: visualiseer een minuutje hoe het voelt als je voornemen is gelukt.

2. Concretiseer je gewoonte

Wat doe je wanneer en hoe, als je goede voornemen eenmaal een gewoonte is?

3. Benoem je obstakels en valkuilen en maak daar een plannetje voor

Welke 'beren' zie je op je weg? Benoem de drie grootste en maak er een plan voor. 'Als ... dan ...'

4. Organiseer sociale steun

Vertel een collega en/of maatje wat je plan is en dat je regelmatig wilt vertellen hoe het ermee gaat. Of vind iemand die óók een gezonde gewoonte gaat ontwikkelen.

5. Benoem een startmoment en ga ervoor!

6. Laat je gewoonte in kleine stapjes groeien

Ontdek je nieuwe hobbels? Maak een volgend 'Als ... dan ...'-plan.

7. Vier je successen!

Hou je goede voornemen minimaal 21 dagen vol. Dan kan het uitgroeien tot een gewoonte. En geniet van wat er wél lukt, kleine en grote stappen!

