

# 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!

