



Jouw als-dan-plan

Nu is het tijd om te oefenen met het maken van een als-dan-plan. Bedenk voor jezelf drie 'als..., dan....' zinnen die jou kunnen helpen om de gewoonte die je op pagina 59 hebt bedacht uit te voeren.

Als _____.

dan _____.

Als _____.

dan _____.

Als _____.

dan _____.

Heb je ook een gewoonte die je af wil leren? Bedenk dan nu twee 'als..., dan....' zinnen die jou kunnen helpen om de gewoonte niet meer uit te voeren.

Als _____.

dan _____.

Als _____.

dan _____.