



Waar zou jij graag een gewoonte van willen maken?

---

---

---

59



## Jouw omgeving

*Kijk even terug naar de gewoonte die je op pagina 59 hebt opgeschreven. Schrijf nu drie dingen op die je in je omgeving kunt aanpassen die jou kunnen helpen om met deze gewoonte te starten.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Is er ook een gewoonte waar je mee zou willen stoppen? Zo ja, welke gewoonte is dat dan?

---

---

Bedenk nu drie dingen die je in je omgeving kunt aanpassen om met deze gewoonte te stoppen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

61



## 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** \_\_\_\_\_.