

DOEL

Wat wil je uiteindelijk bereiken? Wat is jouw 'WHY'?

Kies op dit moment één doel.

GEDRAG

Welk gedrag wil je vanaf nu laten zien? Wat wil je gaan toepassen?

Kies op dit moment één gedrag.

Tips:

- Maak het nieuwe gedrag zo leuk mogelijk.
- Beschrijf gedrag heel concreet en meetbaar.
- De eerste stap van het nieuwe gedrag is ridicul klein.
- Maak een als-dan-regel. (*Als ... gebeurt, dan doe ik ...*)

SUPPORT

Hoe ga je jezelf ondersteunen bij dit nieuwe gedrag?

Kies drie manieren om dit nieuwe gedrag te ondersteunen.

Tips:

- Denk aan persoonlijke support: mensen die je feedback geven.
- Vertel anderen wat je van plan bent en waarom je dit wil.
- Gebruik reminders: apps, agenda, briefjes, visuele ankers
- Bereid je voor op 'momenten van de waarheid'
- Monitor de frequentie van je nieuwe gedrag (logboekje)