Jouw goede voornemens écht waarmaken?

Probeer de 21/90 regel!

Deze stelt dat het je 21 dagen kost om van je doel een gewoonte te maken. En vervolgens 90 dagen om het onderdeel te maken van je levensstijl. Wij hebben de regel iets bewerkt, zodat je ook met niet-dagelijkse doelen aan de slag kan. Hieronder een voorbeeld, print pagina 2 uit voor jezelf!

HABIT TRACKER

Doel	Frequentie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Geen internet na 20:00 uur	3x per week	✓			✓		✓			✓	✓		✓			✓	✓	✓				✓	✓			✓		✓			
Met kinderen het bos in	2x per maand									✓													✓								
Geen alcohol	4x per week	✓	✓		✓		✓			✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓		✓		✓	✓		✓	✓			✓	
Minimaal 1 uur wandelen	2x per week			✓		✓						✓	✓			✓		✓					✓			✓					✓
Boek uitlezen	1x per maand									✓																					
Geen vlees eten	3x per week		✓			✓		✓		✓	✓			✓			✓	✓		✓				✓		✓	✓			✓	
Een onbekend iemand helpen	2x per week	✓			✓				✓	✓						✓		✓					✓			✓					✓
Een compliment geven	5x per week	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓

HABIT TRACKER

Doel	Frequentie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●
		○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●	○	●

Aangeboden door **belmondo**books

belmondo.com