**Opdracht: Gewoontedagboek**

Door deze opdracht te doen word jij je meer bewust van gewoontes. 95% van jouw gedrag is gebaseerd op gewoonten. 1. Ze vereisen nauwelijks denkwerk, 2. je merkt ze niet op en 3. ze gaan ongemerkt voorbij. Hoe sterker een gewoonte is, hoe sterker deze drie regels gelden. Juist omdat gewoontes zo ongemerkt voorbij gaan, is het belangrijk om ze in kaart te brengen. Je bewust worden van de (ongewenste) gewoonte is een belangrijke stap in de goede richting.

Kies twee doordeweekse dagen en een dag in het weekend. Ga na wat jouw (ongewenste) gewoontes zijn. Laat dit een wake-up call zijn!

| Actie | Aanleiding | Tijd/plaats |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |