Opdracht: Gewoonteschema

Hou een 4 wekelijks schema bij van ongewenste gewoontes die je wilt veranderen zoals bijvoorbeeld sporten, fietsen naar het werk, wandelen, maar ook van alcohol drinken, roken, nagelbijten, snoepen, snacken, etc. Start met een eenvoudig doel en maak het steeds zwaarder door meer uitdagende doelen te nemen. Verzin vooraf welke beloning je krijgt als je het 4 weken hebt volgehouden. Je mag ook iemand anders belonen, als je dat liever wilt.

Gewoonteschema, trainen 2 x per week								
Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Beloning
X	X	X	X	X	X	X	X	Picknicken
X	X	X	X	X	X	X	X	Naar strand
X	X	X						Niet gelukt, opnieuw starten
X	X	X	X	X	X	X	X	Efteling
X	X	X	X					

In het schema hierboven is 2 x per week trainen ingevuld. Lukt het om de 4 weken vol te houden, dan mag een beloning worden ontvangen. Lukt het gedurende de 4 weken niet om het vol te houden, ga dan direct door naar week 1. Hang het schema op een plaats neer waar je het goed kunt zien.
De schema's hieronder kun je zelf invullen.

Gewoonteschema 1								
Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Beloning

Gewoonteschema 2								
Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Beloning

Gewoonteschema 3								
Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Beloning