

# WEKELIJKSE FOCUSPUNTEN

Je gedrag blijvend veranderen is niet eenvoudig. We doen dingen vaak uit gewoonte en houden doorgaans niet van verandering. Wanneer je toch nieuwe gewoontes wilt vormen is het effectiever om niet je hele leven in één keer om te gooien, maar te beginnen met kleine stappen. Deze opdracht helpt daarbij.

## Het werkt als volgt:

1. Bedenk elke week drie praktische punten op waar je je focus op wilt leggen. Bijvoorbeeld elke dag zes glazen water drinken, of twee porties fruit eten. Maar ook dingen als dagelijks flossen of juist geen frisdrank drinken kunnen prima doelen zijn. Schrijf ze hieronder op.
2. Heb je aan het einde van de dag jouw doel gehaald? Zet dan bij die dag een vinkje.
3. Heb je de hele week al je doelen behaald? Gefeliciteerd! Geef jezelf een schouderklopje en verwen jezelf met een bos bloemen of warm bad (maar beloon jezelf niet met eten of drinken).
4. Is het niet gelukt? Dat geeft niks. Bedenk dan waarom niet en maak een plan om het volgende week wel te halen. Oefening baart kunst!

FOCUSPUNTEN	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO

FOCUSPUNTEN	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO