

Life ReaLignment Process

Persoonlijke Groei & Recreatie

Een Gewoonte Veranderen

Startsein → slechte/ongewenste gewoonte → beloning

Wat is de gewoonte die je wilt veranderen? Of van welke gewoonte wil je af?

Wat is het startsein, het beginpunt van de gewoonte die je wilt veranderen?

Wat zou de "beloning" kunnen zijn die je verkrijgt door die gewoonte?

Startsein-→ Nieuwe Routine-→ beloning (van oude/ongewenste gewoonte)

Door welke nieuwe routine of gewoonte zou je de oude gewoonte kunnen vervangen terwijl je toch dezelfde beloning houdt?

Schrijf het op:

Wanneer ik [startsein] zal ik [nieuwe gewoonte] om [beloning] te ervaren

Wanneer ik _____

zal ik _____

om _____ te ervaren.

Life ReaLignment Process

Voeg een nieuwe gewoonte toe aan een andere gewoonte

Welke kleine gewoonten zijn er of kun je volgen die je telkens tot de gewenste nieuwe gewoonte brengen? (Ongeveer 2 of 3)

Koppel de gewenste gewoonte aan iets dat je leuk vindt:

Ik zal alleen kunnen genieten van [iets waar je van geniet] wanneer/terwijl ik [nieuwe gewoonte].

Ik zal alleen kunnen genieten van _____

wanneer ik _____