



DIT IS MIJN NIEUWE HABIT!

Volg onderstaande stappen om een nieuwe gewoonte in je leven te integreren. Hang deze lijst ergens zichtbaar op om jezelf eraan te herinneren.

1. Kies één gewoonte

Schrijf zo concreet en gedetailleerd mogelijk op welke nieuwe gewoonte je wil in je leven. Kies, een 'keystone habit'; een gewoonte waarvan je het gevoel hebt dat die de meeste impact zal maken en ook andere goede gewoontes aanwakkert.

2. Zorg voor een heldere intentie

Wat maakt dat je deze gewoonte in je leven wil integreren? Hoe zou je leven er uitzien als dit een habit is? Omschrijf dit in detail, in de tegenwoordige tijd, alsof je het al hebt bereikt (nu ik deze gewoonte heb, voel ik..., denk ik..., handel ik..., is ... veranderd).



3. Maak je habit werkelijkheid met kleine stappen

Dit maakt het behapbaar. Enkele voorbeelden:

- Wil je minder koffie drinken? Start met 1 kop minder per dag.
- Meer bewegen? Neem de trap in plaats van de lift.
- Meer verbinding met mensen om je heen? Begin met bewust aandacht geven aan 1 collega.

Focus je op 1 stap tegelijk en ga pas door naar de volgende stap zodra je de vorige stap dagelijks doet. Wat is de eerste stap die je gaat zetten om deze gewoonte te integreren?

STAP 1		
STAP 2		
STAP 3		
STAP 4		
STAP 5		
STAP 6		

4. Maak een planning

Waar en wanneer ga je dit doen? Zet het ook in je agenda of als herinnering op je telefoon.

Waar?	Wanneer?



5. Vier je successen

Op welke manier kun je een succesvolle stap, hoe klein ook, vieren? Denk aan een gezonde snack, een korte pauze of je vreugde hierover delen met een ander.

6. Leer van je uitdagingen

Welke uitdagingen kan ik tegenkomen bij het integreren van deze nieuwe gewoonte? Hoe kan ik hier vanuit een growth mindset mee omgaan?

7. Review maandelijks

Omstandigheden kunnen veranderen. Jouw wensen en behoeften kunnen veranderen. Stel je planning en je stappen daarom maandelijks bij. Wat gaat er goed? Wat wil je anders aanpakken?

‘Het zijn de kleine stappen die in de loop van de tijd leiden tot grote veranderingen.’

Nawaz Kazmi
