



300006731141

Twée keer per dag poetsen, ja dat kan!

We zullen u op de meest eenvoudige manier helpen om gezonde gewoonten te ontwikkelen. Eén manier om dit te doen is door een bewezen methode te gebruiken: koppel een gewoonte die u graag wilt aanleren aan een bestaande routine. Dr. BJ Fogg schreef hier een boek over. In het Nederlands vertaald met de titel 'Kleine gewoontes'.

TinyHabits.com/book

Bewaar deze kaart en experimenteer ermee terwijl je aan de slag gaat. Soms vraagt het enige oefening om de juiste manier te vinden om een gewoonte in uw dagelijkse routine te integreren.



Manieren voor gewoontevorming die voor u kunnen werken:



Nadat ik mijn gezicht heb gewassen, poets ik mijn tanden en vier ik dat met een grote lach naar de spiegel.



Nadat ik mijn pyjama heb aangetrokken, poets ik mijn tanden en vier ik dat met een vrolijk dansje. 'Hoera, ik heb het gedaan!'

Past dit niet bij u? Geen probleem. Creëer uw eigen manier en ontdek wat werkt voor u.

Nadat ik... _____

Zal ik... _____

Vieren dat ik... _____

Nadat ik... _____

Zal ik... _____

Vieren dat ik... _____

Breng de routine nu enkele dagen in praktijk en ontdek hoe het gaat. U kunt het!

De manier die we hier toepassen is afkomstig van de methode Tiny Habits® van Dr. BJ Fogg. Tiny Habits® is een gedeponeerd handelsmerk van BJ Fogg, LLC

