

## Gewoontes voor elke dag

Sommige dingen die je elke dag doet, kunnen je helpen gefocust, energiek en gemotiveerd te blijven. Het zijn die dagelijkse gewoontes die je gedrag positief beïnvloeden en de basis vormen voor veranderingen die je leven kunnen verbeteren.

### Vraag jezelf af

Wat zijn de dingen die ik elke dag kan doen om mijn leven beter te maken?  
Welke gewoontes heb ik met succes volgehouden en welke impact hebben ze gehad op mijn leven in het algemeen?

### Belangrijke dingen om te onthouden

- Kies alleen gewoontes die je echt wilt doen
- Ga voor gewoontes die je energie geven
- Maak je gewoontes leuk
- Pas je gewoontes aan zoals je wilt
- Kies niet alleen dingen die je "moet" doen
- Houd het simpel met je gewoontes"

**Maak een lijst van 10 gewoontes voor je dagelijkse routine die je helpen je goed te voelen en gezond te blijven.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

### Voordelen van jouw '10 dagelijkse gewoontes'

Je hebt een gezonde routine  
 Je bent gefocust  
 Je hebt meer energie  
 Je hebt meer kans om balans te behouden