

Volhoudkalender

Zet een kruisje, krulletje, smiley of hartje in elke dag dat u uw voornemen volhoudt

Mijn voornemen:

✓ **Vergeet niet te vieren!**

Juich, spring, dans of zing een liedje na het uitvoeren van het minidoel. Gedrag belonen is een goede manier om het tot een automatisme te maken. De hersenen registreren dan dat het gedrag iets goeds is.

✓ **Kleine veranderingen, groot resultaat**

Focus niet op dat ene grote doel, maar op wat u makkelijk kan veranderen; concentreer u op wat u wilt doen, niet op wat u moet doen. Uw goede voornemen volhouden is veel makkelijker dan u denkt!

✓ **Heel veel succes!**

Druk deze kalender af en hang het op een zichtbare plek.

START	Dag 1	2	3
4	5	6	7
8	9	10	11
12	13	14	15
16	17	18	19
20	21	FINISH	

