

## Gewoontegedrag en nieuw gedrag

Hieronder een aantal voorbeelden van gewoontegedrag waar je vanaf wilt en nieuwe gedrag wat je daarvoor in de plaats zou willen hebben. Het lijstje is vooral een voorbeeld hoe je het in kaart zou kunnen brengen, zodat je het daarna beter zelf kan doen. Waar je als vervolgstap echter vaak op uit zal komen zijn je overtuigingen. Deze zijn vaak de reden waarom het niet lukt je gedrag te veranderen, naast de andere stappen uit dit hoofdstuk. Om specifiek naar overtuigingen te kijken kan je eventueel vergeving gebruiken uit hoofdstuk 3, ook kan je positieve associaties en visualisatie uit hoofdstuk 5 hiervoor inzetten. Succes!

Gewoontegedrag	Gewenst nieuw gedrag
Series kijken 4 of 5 avonden per week.	Boek lezen 2 avonden per week.
Alcohol drinken om met een gevoel om te gaan.	Gevoelens onderzoeken, accepteren, omzetten in iets wat ik wel wil.
Snoozen	In 1 keer uit bed (springen) en beginnen met mijn dag
Uitstellen	In 1 keer oppakken van wat ik me voorneem