Jouw geluksexperiment format

Doel: Ik voel me gelukkiger dan ooit, doordat ik het geluksexperiment ben aangegaan, dit maakt me ongekend dankbaar.

De gewoonten die ik ga toevoegen zijn: positieve associaties/positief denken, reflecteren en schrijven, visualiseren, lichamelijke beweging, dankbaarheid en zelfliefde beoefenen, lezen over geluk of onderwerpen die jou doen trillen van plezier, mensen vinden die hier ook mee bezig zijn, meditatie.

Wat is mijn geluksniveau op dit moment op een schaal van 1 tot 10 (10 heel gelukkig)?

……

Week 1:

Ik stapel de gewoonte van ……..……. en (optioneel)……………. op mijn huidige gedrag van………….. ik koppel hieraan de reminders van 1……………… 2………………….. 3……………….. 4………….. 5………………..

Ik zet de reminders klaar om ……..…..(tijd/ dag)

Reflectie week één stuur bij: wat is gelukt wat niet, vier je succesen!

Waar ben ik deze week trots op?
…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….
Wat wil ik mij de volgende week in verbeteren?

…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….

Wat is mijn geluksniveau op dit moment op een schaal van 1 tot 10 (10 heel gelukkig)?

……

Week 2:

Ik stapel de gewoonte van ……..……. en (optioneel)……………. op mijn huidige gedrag van………….. ik koppel hieraan de reminders van 1……………… 2………………….. 3……………….. 4………….. 5………………..

Ik zet de reminders klaar om ……..…..(tijd/dag)

Reflectie week twee: stuur bij: wat is gelukt wat niet, vier je succesen!

Waar ben ik deze week trots op?
…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….
Wat wil ik mij de volgende week in verbeteren?

…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….

Wat is mijn geluksniveau op dit moment op een schaal van 1 tot 10 (10 heel gelukkig)?

……

Week 3:

Ik stapel de gewoonte van ……..……. en (optioneel)……………. op mijn huidige gedrag van………….. ik koppel hieraan de reminders van 1……………… 2………………….. 3……………….. 4………….. 5………………..

Ik zet de reminders klaar om ……..…..(tijd/dag)

Reflectie week drie: stuur bij: wat is gelukt wat niet, vier je succesen!

Waar ben ik deze week trots op?
…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….
Wat wil ik mij de volgende week in verbeteren?

…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….

Wat is mijn geluksniveau op dit moment op een schaal van 1 tot 10 (10 heel gelukkig)?

……

Week 4:

Ik stapel de gewoonte van ……..……. en (optioneel)……………. op mijn huidige gedrag van………….. ik koppel hieraan de reminders van 1……………… 2………………….. 3……………….. 4………….. 5………………..

Ik zet de reminders klaar om ……..…..(tijd/dag)

Reflectie week vier: stuur bij: wat is gelukt wat niet, vier je succesen!

Waar ben ik deze week trots op?
…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….
Wat wil ik mij de volgende week in verbeteren?

…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….

Wat is mijn geluksniveau op dit moment op een schaal van 1 tot 10 (10 heel gelukkig)?

…..

Week 5:

Ik stapel de gewoonte van ……..……. en (optioneel)……………. op mijn huidige gedrag van………….. ik koppel hieraan de reminders van 1……………… 2………………….. 3……………….. 4………….. 5………………..

Ik zet de reminders klaar om ……..…..(tijd/dag)

Reflectie week vijf: stuur bij: wat is gelukt wat niet, vier je succesen!

Waar ben ik deze week trots op?
…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….
Wat wil ik mij de volgende week in verbeteren?

…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….

Wat is mijn geluksniveau op dit moment op een schaal van 1 tot 10 (10 heel gelukkig)?

…..

Week 6:

Ik stapel de gewoonte van ……..……. en (optioneel)……………. op mijn huidige gedrag van………….. ik koppel hieraan de reminders van 1……………… 2………………….. 3……………….. 4………….. 5………………..

Ik zet de reminders klaar om ……..…..(tijd/dag)

Reflectie week zes: stuur bij: wat is gelukt wat niet, vier je succesen!

Waar ben ik deze week trots op?
…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….
Wat wil ik mij de volgende week in verbeteren?

…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….

Wat is mijn geluksniveau op dit moment op een schaal van 1 tot 10 (10 heel gelukkig)?

…..

Week 7:

Ik stapel de gewoonte van ……..……. en (optioneel)……………. op mijn huidige gedrag van………….. ik koppel hieraan de reminders van 1……………… 2………………….. 3……………….. 4………….. 5………………..

Ik zet de reminders klaar om ……..…..(tijd/dag)

Reflectie week zeven: stuur bij: wat is gelukt wat niet, vier je succesen!

Waar ben ik deze week trots op?
…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….
Wat wil ik mij de volgende week in verbeteren?

…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….

Wat is mijn geluksniveau op dit moment op een schaal van 1 tot 10 (10 heel gelukkig)?

…..

Week 8:

Ik stapel de gewoonte van ……..……. en (optioneel)……………. op mijn huidige gedrag van………….. ik koppel hieraan de reminders van 1……………… 2………………….. 3……………….. 4………….. 5………………..

Ik zet de reminders klaar om ……..…..(tijd/dag)

Reflectie week acht: stuur bij: wat is gelukt wat niet, vier je succesen!

Waar ben ik deze week trots op?
…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….
Wat wil ik mij de volgende week in verbeteren?

…………………………………………………….

…………………………………………………….

…………………………………………………….

Wat is mijn geluksniveau op dit moment op een schaal van 1 tot 10 (10 heel gelukkig)?

…..