|  |
| --- |
| **Wat is je doel? Formuleer het alsof je het al bereikt hebt met de emotie die je zou willen voelen:** |
| ……………………………………………………………….………… ……………………………………………………………….………… |
| **Bepaal het dagdeel en aan welke gewoonte je hem koppelt:** |
| ……………………………………………………………….………… ……………………………………………………………….………… |
| **Kies je reminders en beloning** |
| **1** …………………………………………………………….………….  **2** …………………………………………………………….………….  **3** …………………………………………………………….………….  **Beloning:** …………………………………………………….………… |