**Checklist geluksformule**

*Goed dat je de tijd hebt genomen te kijken naar je formule. Bedank je zelf anders meteen even hardop en zeg “goed dat je de tijd hebt genomen ….” heel goed!*

*Door deze checklist regelmatig in te vullen blijf je scherp op je voortgang en zal het makkelijker zijn je gewoonten in de praktijk te blijven brengen. Ik raad je aan er minimaal 5 minuten (ontspannen) tijd voor vrij te maken. Succes.*

1. *Bepaal voor jezelf of er iets in je formule staat waar je niks meer bij voelt, wat niet meer bijdraagt aan je goed voelen of wat een manier van leven is geworden waar je geen reminder meer voor nodig hebt. Haal deze vervolgens uit je lijst, check the box als je klaar bent.*


2. *Als je er één geschrapt heb, of als je merkt dat er genoeg rust en nieuwsgierigheid is naar of je je nog beter kan voelen, dan is het tijd om een nieuwe routine te kiezen voor je experiment. Zo niet dan kan je hem* ***overslaan en naar vraag zes gaan****. Kies deze (op basis van je positieve emoties) uit het gewoonte lijstje wat je aan het eind van het vorige hoofdstuk hebt gemaakt of uit één van mijn voorbeelden van gemene delers. Vink het onderstaande vakje af als je daar mee klaar bent.*
3. *Ontwerp vervolgens je nieuwe experiment aan de hand van een voor jou goed werkend format. Vink het af als je dat gedaan hebt.*
4. *Beschrijf de resultaten van je experiment in één of twee (drie mag ook) regels.*
5. *Check the box hieronder als je hem hebt toegevoegd aan je formule.*
6. *Bepaal of je het hebt klaargespeeld je aan je geluks routines te houden en welke erbij zijn in geschoten. Beslis of je motivatie nog goed zit, beschrijf hieronder je nieuwe reminders en beloning voor de routines die je het meest moeizaam afgaan.*

1…………………………………………………………

 2…………………………………………………………

 3…………………………………………………………
4…………………………………………………………

Beloning: ………………………………………………



Implementeer de reminders meteen in je leven, vink

 het vakje als je dat gedaan hebt!

 7.  *Als het steeds vaker gebeurd dat je routines er bij inschieten, beschrijf dan hieronder waarom dat voor je gevoel zo is?
 Welke obstakels staan er in de weg? Wat heb je nodig om er weer mee te beginnen?*

  *8. Als je bij de vorige vraag merkt dat het al een aantal weken achter elkaar niet zo goed meer gaat, plan dan een afspraak in
 met een coach, vriend of kennis. Bespreek open wat er niet goed gaat en gebruik eventueel de voorbereiding van dit boek
 als naslagwerk. Vink hem af als je dit gedaan hebt.*

Als je nog geen partner heb om mee te sparren, bepaal dan nu wie je daarvoor gaat benaderen. Je kan dit het beste

aanvliegen met de kennis die je hebt over doelen stellen.

  *9. Plan je volgende moment in waarop je deze checklist gaat langslopen, zet hem meteen in je agenda! Gedaan? Check the
 box!*

 10. Neem even de tijd jezelf te bedanken dat je deze checklist hebt ingevuld. Ook al voelt dat geforceerd, probeer het toch
 te doen, je weet inmiddels waarom. Je kan eventueel hieronder drie redenen opschrijven waarom je daar dankbaar voor
 mag zijn:

 1…………………………………………………………

 2…………………………………………………………

 3…………………………………………………………