

Discipline groeit door herhaling

Kies één duidelijke gewoonte die klein genoeg is om dagelijks uit te voeren.

Het doel is niet om alles tegelijk te veranderen, maar om zeven dagen lang één belofte aan jezelf na te komen.

Kies jouw gewoonte - (Dit zijn alleen voorbeelden).

2 liter water drinken	10 minuten wandelen
Mijn planning elke ochtend bekijken	Op trainingsdagen mijn training uitvoeren
Mijn sportkleding de avond ervoor klaarleggen	Op een vaste tijd naar bed gaan

Mijn gewoonte voor de komende zeven dagen:

7-daagse tracker

Dag	Uitgevoerd	Moeilijkheid 1-5	Wat hielp mij vandaag?
Maandag	☐	1 2 3 4 5	
Dinsdag	☐	1 2 3 4 5	
Woensdag	☐	1 2 3 4 5	
Donderdag	☐	1 2 3 4 5	
Vrijdag	☐	1 2 3 4 5	
Zaterdag	☐	1 2 3 4 5	
Zondag	☐	1 2 3 4 5	