

# VOORBEELDLIJST MET KLEINE GEWOONTES

## **'Ik wil mijn fysieke gezondheid verbeteren'**

Drink een glas water na het opstaan  
Zet 10.000 stappen  
Doe vijf push-ups na de lunch  
Neem de trap in plaats van de lift  
Douche koud af

## **'Ik wil mijn mentale gezondheid verbeteren'**

Zit twee minuten stil met focus op het hier en nu  
Schrijf drie zinnen over wat je op dit moment bezighoudt  
Spreek een positieve overtuiging (affirmatie) uit  
Adem drie keer diep in en uit  
Houd je omgeving netjes en geordend

## **'Ik wil mijn productiviteit verbeteren'**

Zet een timer voordat je aan een taak begint  
Zet al je notificaties op je telefoon uit  
Sta voor elke taak stil bij de gewenste uitkomst  
Houd de Eisenhower matrix (zie google) bij  
Sta een half uur eerder op

## **'Ik wil mijn manifestatiekracht verbeteren'**

Kijk twee minuten naar je vision board  
Wees dankbaar voor wat je hebt  
Vervang een negatieve gedachte voor een positieve  
Schrijf je drie belangrijkste doelen op voor de dag  
Deel wat jij wilt bereiken met een gelijkgestemde

## **'Ik wil mijn relaties verbeteren'**

Geef een oprecht compliment aan een ander  
Groet iedereen die je tegenkomt  
Stuur iemand die je liefhebt een bericht  
Erken het probleem van de ander voor je het oplost  
Stel in ieder gesprek een open vraag

# VOORBEELDLIJST MET KLEINE GEWOONTES

## **‘Ik wil mijn zelfacceptatie verbeteren’**

Schrijf één ding op waar je trots op bent  
Zeg ‘nee’ tegen iets of iemand  
Kijk 30 seconden in de spiegel met een glimlach  
Vraag iemand om je te helpen  
Plan 10 minuten tijd volledig voor jezelf

## **‘Ik wil mijn inspiratie verbeteren’**

Lees één bladzijde uit een inspirerend boek  
Luister naar je favoriete muzieknummer van dit moment  
Sta stil bij een inspirerend motto  
Luister naar een inspirerende podcast  
Maak een foto in de natuur

## **‘Ik wil mijn creativiteit verbeteren’**

Ga voor een wandeling in de natuur  
Schets een tekening  
Schrijf een nieuw idee op  
Schrijf elke dag 50 woorden  
Laat je inspireren door het werk van een ander

## **‘Ik wil mijn positiviteit verbeteren’**

Praat met een positief persoon  
Lach om iets dat misgaat bij jezelf  
Geef iemand een knuffel  
Bel of bericht een oude bekende  
Geef iets weg aan iemand die het nodig heeft

## **‘Ik wil mijn zelfvertrouwen verbeteren’**

Doe iets waar je tegenop ziet  
Vraag aan een ander wat diegene in je waardeert  
Stap elke ruimte binnen met een trotse ruimte  
Begin een gesprek met een onbekende  
Draag alleen kleding waar je je echt goed in voelt