

Overzicht

Gewoontes, structuur, hulpmiddelen

Wat is er al? Wat is helpend en wat niet?	Elementen uit mijn droom	Mogelijke gewoontes, hulpmiddelen, structuur in lijn met mijn droom	Hoe integreren? (check blz 2)

Gemakkelijk integreren

- Focus op één ding, kleine stap
- Verander vanuit identiteit: Wat zou iemand doen die mijn droom al leeft? Welke gewoontes heeft die? Welke hulp schakelt die in? Welke structuur brengt die in het leven?
- Geef het tijd om een gewoonte te laten worden en te integreren in je leven.
- Maak het gemakkelijk om te integreren
 - Omgeving inrichten: koppel je nieuwe gewoonte aan een plek, maak ook letterlijk plek in je huis, in je leven voor de nieuwe gewenste gewoonte.
 - Motivatie door erover te delen met anderen, focus op elke dag bepaalde handeling doen en niet op LT resultaten
 - Gemakkelijk door barrières wegnemen, drempel verlagen, heel kleine stap nemen

Checklist

1. Voelen: Werkt dit voor mij?
2. Mindset: vanuit growth mindset?
3. Dromen: in lijn brengen
4. Beperkende overtuigingen: invloed op vorm of resultaat?
5. Ruis: Staat er nog iets in de weg?