

HET VOLGEN VAN JE GEDRAGSDOELEN



Het volgen van je gedragsdoelen helpt om niet terug te vallen in oude gewoontes. De volgende bijlage is een handig instrument waar je je gedragsdoelen dagelijks in kunt bijhouden.

Om welk gedragsdoel gaat het?

.....

.....

.....

***Bijvoorbeeld: geen suiker meer in mijn koffie
(noteer per dag een G (=gelukt) of een NG (=niet gelukt))***

Heb jij gedragsdoel 1 behaald?

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12
Dag 13	Dag 14	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18
Dag 19	Dag 20	Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24
Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28	Dag 29	Dag 30