

WANNEER IS EEN GEDRAGING EEN GEWOONTE GEWORDEN?



Check middels de volgende vragenlijst in hoeverre een nieuwe gedraging inmiddels een gewoonte is geworden. Hoe hoger de score, hoe groter de kans dat je een nieuwe gewoonte hebt ontwikkeld.

Om welke gewoonte gaat het?

.....

.....

.....

.....

Deze gewoonte is iets:	Helemaal mee oneens		Helemaal mee eens		
	1	2	3	4	5
1) Wat ik veel doe					
2) Wat ik vanzelf doe					
3) Wat ik doe zonder dat ik er bewust van ben					
4) Wat me een vreemd gevoel zou geven als ik het niet doe					
5) Wat ik doe zonder erbij na te denken					
6) Wat me moeite kost om niet te doen					
7) Wat ik dagelijks doe					
8) Wat ik lastig vind om niet te doen					
9) Wat typisch bij mij hoort					
10) Wat ik al lang doe					

Totaalscore (minimaal 10, maximaal 50)