HABIT CHALLENGE





30 DAGEN, 1 GEWOONTE

klein beginnen

Alles in één keer omgooien? Dat houdt bijna niemand vol. Daarom doen we het anders: 30 dagen lang focus je op één kleine gewoonte. Niet meer, niet minder.

Zo werkt het: je kiest je waarom, je kiest één mini-habit, je plakt hem vast aan iets wat je al doet en je vinkt elke dag af op je tracker. Na 30 dagen: feest!

Progressie is het doel, niet perfectie. Let's go!

Levi

Stap 1: Waarom doe je dit eigenlijk?

"Ik wil fitter worden" is een mooi begin. Maar wat zit erachter? Meer energie om met je kinderen te spelen? Je beter voelen in je vel? Sterk blijven als je ouder wordt?

Je waarom is je brandstof voor de dagen dat je geen zin hebt. En die dagen komen er, geloof me.

Tip: vraag jezelf drie keer "En waarom is dat belangrijk voor mij?" Het derde antwoord is meestal het echte.

Schrijf je ECHTE waarom hieronder op.

Ik doe dit omdat: _____

_____

_____





Stap 2: Kies één mini-habit

Geen vijf nieuwe voornemens tegelijk. Eén ding, 30 dagen lang. En denk kleiner dan je denkt: liever elke dag 10 minuten wandelen dan één keer per week een uur (en na twee weken stoppen).

Mini-habits die werken:
• 10 minuten wandelen na het avondeten
• 2 glazen water meteen na het opstaan
• Om 22u je gsm weg, voor genoeg slaap
• Bij elke maaltijd een portie groenten
• 10 squats terwijl de koffie loopt

Mijn mini-habit: _____

HABIT *Upgrades*



Stap 3: Plak je mini-habit vast aan iets wat je al elke dag doet.

Zo hoef je er niet aan te denken: het gebeurt gewoon. Dit trucje komt uit het boek Atomic Habits van James Clear, en het werkt echt.

Wat je al doet:
Elke ochtend koffie zetten.

Jouw upgrade:
Terwijl de koffie loopt, doe je 10 squats. Klaar!
Elke dag, zonder nadenken.

Nog een voorbeeld: na het avondeten meteen je schoenen aan voor 10 minuten wandelen.
Vul hieronder jouw versie in:

Elke keer ik _____ **Zal ik** _____

(oude gewoonte) (nieuwe habit)

Stap 4: Oeps, een dag gemist?

Geen drama. Dat overkomt iedereen, ook mij. Er is maar één regel: mis nooit twee dagen na elkaar.

Eén keer overslaan is een uitzondering. Twee keer is het begin van een nieuwe gewoonte, en niet de goede.

Zo kom je meteen terug on track:

1. Lees je waarom nog eens.
2. Vraag je af wat er misliep: was je habit te groot, of je dag te vol?
3. Maak hem kleiner als het moet. 2 minuten telt ook!
4. Pak het vandaag weer op, niet pas "maandag".
5. Vink morgen gewoon weer af. Klaar.

"Progressie is het doel, niet perfectie."
- Levi

Mijn plan B: _____

_____

_____

Stap 5: Vier je overwinning!

30 dagen volgehouden? Dat verdient een feestje!

Kies je beloning nu al, dan heb je iets om naar uit te kijken. En vier ook tussendoor: na 7, 14 en 21 dagen.

Ideetjes

- Nieuwe sportschoenen of een toffe outfit
- Een massage of een dagje wellness
- Een uitstap of etentje met iemand die je graag ziet
- Een boek of podcast waar je al lang naar uitkijkt
- Kies iets wat bij je doel past. Een grote taart na 30 dagen minder suiker? Misschien net niet.



Mijn beloning: _____

JOUW 30 DAGEN

Habit Tracker

MIJN MINI-HABIT

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

Kleur elk bolletje in als je je habit gedaan hebt. Dag 7, 14 en 21? Tijd voor een mini-feestje!

Doel _____

Beloning _____

Mijn waarom:

Ik plak hem vast aan:

Wat kan in de weg zitten?

Mijn plan B:

Geen zin vandaag? Dan denk ik aan:

Mijn **POWER** woord:



Deel je tracker!
Post een foto op Instagram en tag @coach_levitaelman. Ik ben benieuwd!

EN NU?
de volgende stap

Proficiat, je hebt de eerste stap gezet! Eén gewoonte is een mooi begin. Maar stel je voor wat er gebeurt als je dit samen met een coach aanpakt.

Als personal coach help ik al 13 jaar mensen om gezonder te leven en sterker te worden, op een manier die past naast hun gezin, job en sociale leven. Geen extremen, wel de juiste balans.

Zin om te kijken wat ik voor jou kan betekenen? Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek via ltcoaching.be/info-aanvragen

Levi