

Logboek Automatisch gedrag veranderen

Wat zijn jouw automatische gedragingen? Wat doe je altijd op dezelfde manier?

1. _____

2. _____

3. _____

Lukt het jou om één van deze automatische handelingen uit te schakelen en nieuw gedrag aan te leren? Omcirkel welk automatisch gedrag je gaat proberen te veranderen.

Wat wordt je nieuwe gedrag?

Hoe ga je proberen om je automatische gedrag te onderdrukken?

LOGBOEK

| | Is het gelukt je automatische gedrag te veranderen? | Waarom denk je dat het wel/niet gelukt is? |
|-------|---|--|
| Dag 1 | | |
| Dag 2 | | |
| Dag 3 | | |
| Dag 4 | | |
| Dag 5 | | |
| Dag 6 | | |
| Dag 7 | | |