



MODULE 11

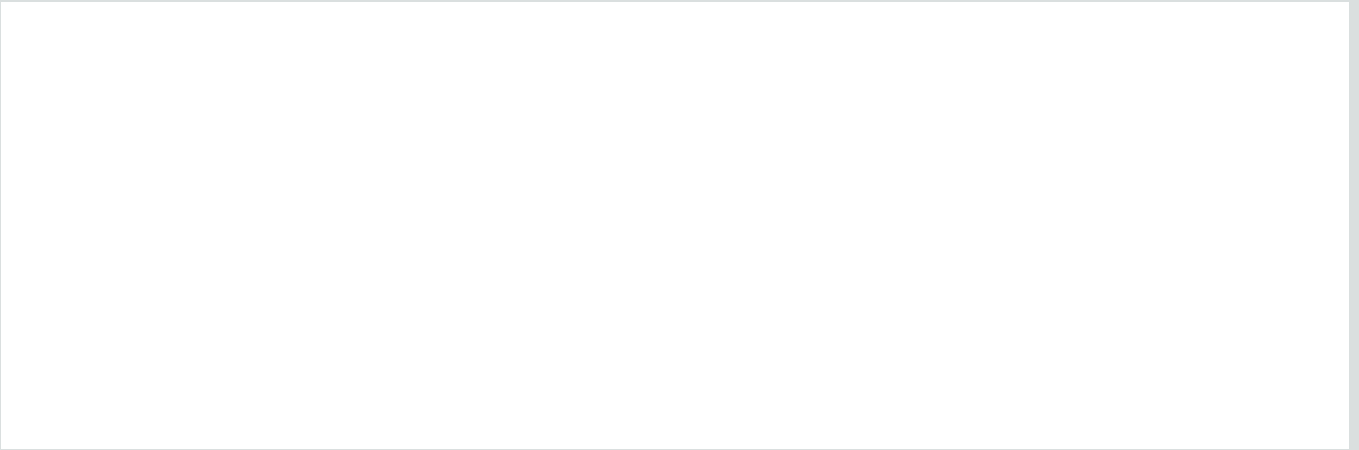
PATRONEN / GEWOONTE

HERKENNEN EN DOORBREKEN

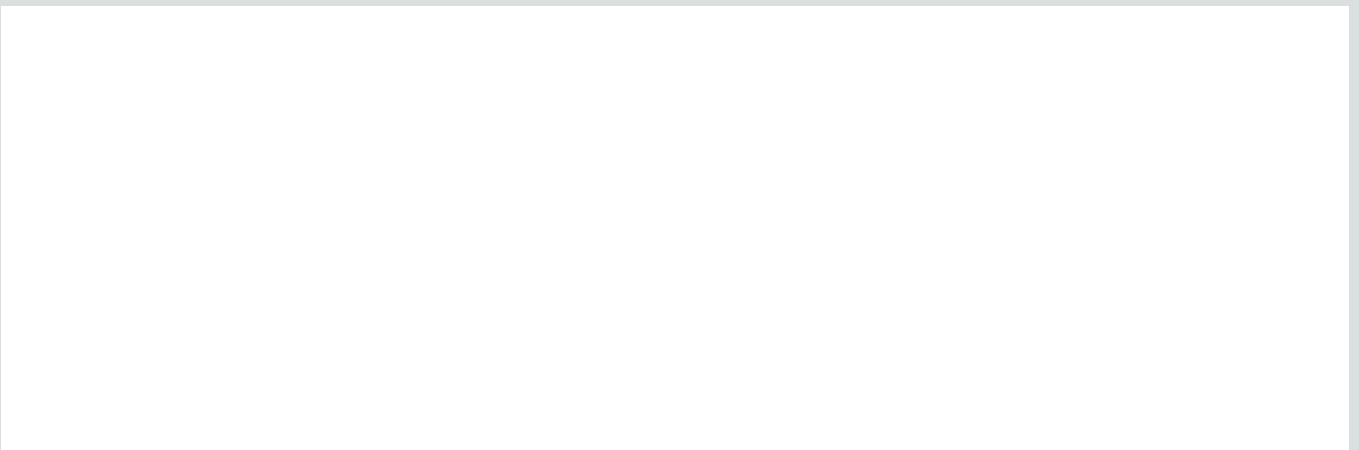
Opdracht 1. Deze patronen herken ik bij mezelf

Opdracht 2. Deze patronen/gewoonte moet ik zien te doorbreken om te kunnen groeien

Dit gebeurt er als ik deze patronen/gewoonte in stand houd



Wat levert het je op als je deze patronen doorbreekt?



Beslis voor jezelf welke patronen je écht wilt doorbreken. Zet ze op volgorde van prioriteit.



Maak voor jezelf een plan. Pak de patronen erbij die je wilt veranderen.

Hoe ga je dat doen?

Vermijd je het signaal of verander je de routine?



Welk gedrag wil je veranderen?

Door welk signaal werd dit gedrag getriggerd?

Welke beloning krijg je door dit gedrag?



Welk signaal kun je vermijden zodat de routine niet getriggerd wordt?



Kun je het signaal niet vermijden, verander dan de routine!
Hoe kun je dat aanpakken?

