30 dagen Verbeter je leven – begin bij jezelf

Ooit gelezen dat één verandering 30 dagen nodig heeft om geïmplementeerd te worden in je leven. Dus wat wil je verbeteren, hoeveel zaken tegelijkertijd wil je aanpakken, hoe ga je het doen en voel wanneer je daar mee klaar bent en pak dan het volgende aan. En welke beloning staat op je te wachten als je het echt gedaan hebt en daarna maand na maand volhoud?
Kortom jij bent baas over wat je wilt aanpakken en wanneer.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Verbetering | Uitvoering | Klaar? |
| Routines: van … t/m … |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Eetgewoontes onder de loep: van … t/m … |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Beweging: van … t/m … |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Leuke dingen doen: van … t/m … |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Zakelijke verbeteringen: van … t/m … |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Xxx: van … t/m … |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Xxx: van … t/m … |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |