



Moslimjongeren Coach - online

De Gewoonte Check

Gewoonte:

(Event.) aantekeningen bij gewoonte:

1. Heb je dit gedaan?

- Ja -> ga naar vraag 2
- Nee -> ga naar vraag 3

2. Hoe voelde je je, toen het lukte om dit te doen?

- Blij en trots -> Goed gedaan! --> Dit was dag ____, Ga zo door!
(de rest van de vragen hoef je niet in te vullen)
- Niet zo blij -> Ga naar vraag 4
- Anders,

3. Hoe voelde je daarbij?

4. Wat zou je anders kunnen doen, zodat je morgen dit kan doen, op een manier dat je er wél tevreden over bent?

We spreken af dat je het morgen op deze manier probeert. Succes!