**Gedragsverandering stap 10**

***Schrijf op per voornemen:***

Voornemen 1:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Wie ga je vragen om jou te helpen?  | *Bijv. een goede vriend.*  |
| 2. Van welke groep ga jij deel uitmaken, ter ondersteuning van je nieuwe gedrag?  | *Bijv. een appgroep met lotgenoten.* |
| 3. Welke veranderingen voer jij in huis door? | *Bijv. aanpassingen bij je bureau.*  |
| 4. Hoe houd jij je nieuwe gedrag bij?  | *Bijv. een dagboek.* |
| 5. Wat ga je doen (of denken) om jezelf te belonen?  | *Bijv. na dertig dagen een boek cadeau aan jezelf.* |

Voornemen 2:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Wie ga je vragen om jou te helpen?  |  |
| 2. Van welke groep ga jij deel uitmaken, ter ondersteuning van je nieuwe gedrag?  |  |
| 3. Welke veranderingen voer jij in huis door? |  |
| 4. Hoe houd jij je nieuwe gedrag bij?  |  |
| 5. Wat ga je doen (of denken) om jezelf te belonen?  |  |

Voornemen 3:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Wie ga je vragen om jou te helpen?  |  |
| 2. Van welke groep ga jij deel uitmaken, ter ondersteuning van je nieuwe gedrag?  |  |
| 3. Welke veranderingen voer jij in huis door? |  |
| 4. Hoe houd jij je nieuwe gedrag bij?  |  |
| 5. Wat ga je doen (of denken) om jezelf te belonen?  |  |