

DE 30 DAGEN UITDAGING

Kies één nieuwe gewoonte die je je eigen wilt maken en waarvan je inschat dat het je moeite gaat kosten om je eigen gedrag te veranderen.

De uitdaging is om elke dag gedurende 30 (werk)dagen aan deze gewoonte te werken. Als je een dag mist, begin je van voren af aan: je moet het gedurende 30 aaneengesloten dagen volhouden.

Welke gewoonte zou je het liefst willen veranderen?

Dag 1	<input type="checkbox"/>	Dag 2	<input type="checkbox"/>	Dag 3	<input type="checkbox"/>	Dag 4	<input type="checkbox"/>	Dag 5	<input type="checkbox"/>	Dag 6	<input type="checkbox"/>	Dag 7	<input type="checkbox"/>
Dag 8	<input type="checkbox"/>	Dag 9	<input type="checkbox"/>	Dag 10	<input type="checkbox"/>	Dag 11	<input type="checkbox"/>	Dag 12	<input type="checkbox"/>	Dag 13	<input type="checkbox"/>	Dag 14	<input type="checkbox"/>
Dag 15	<input type="checkbox"/>	Dag 16	<input type="checkbox"/>	Dag 17	<input type="checkbox"/>	Dag 18	<input type="checkbox"/>	Dag 19	<input type="checkbox"/>	Dag 20	<input type="checkbox"/>	Dag 21	<input type="checkbox"/>
Dag 22	<input type="checkbox"/>	Dag 23	<input type="checkbox"/>	Dag 24	<input type="checkbox"/>	Dag 25	<input type="checkbox"/>	Dag 26	<input type="checkbox"/>	Dag 27	<input type="checkbox"/>	Dag 28	<input type="checkbox"/>
Dag 29	<input type="checkbox"/>												

Dag
30



Ontdek hoe jij omgaat met deze uitdaging en leer daarvan. Dat maakt de volgende uitdaging gemakkelijker.

Het succes zit in de eenvoud: kies iets kleins, zeker in het begin. Dan eindig je groots.