

Gewoontes die blijven

Een praktische gids om goede gewoontes op te bouwen, onhandige gewoontes af te leren en vol te houden, zonder op wilskracht te leunen.

E-BOOK · A4

- Klein beginnen, rustig groeien
- Afleren wat je kwijt wilt
- Gewoontetracker en plan van 30 dagen

Gewoontes die blijven

Een praktische gids om goede gewoontes op te bouwen, onhandige gewoontes af te leren en vol te houden, zonder op wilskracht te leunen.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene tips voor persoonlijke ontwikkeling. Het is geen medisch of psychologisch advies. Praat bij gezondheidsveranderingen, verslaving of psychische klachten met je huisarts of een andere deskundige.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Waarom gewoontes mislukken	5
2. Hoe gewoontes werken	6
3. Hulpmiddel 1: Begin piepklein	7
4. Hulpmiddel 2: Koppel het	9
5. Hulpmiddel 3: Richt je omgeving in	10
6. Hulpmiddel 4: Houd bij en vier het	12
7. Gewoontes afleren	14
8. Als je uitglijdt	16
9. Ideeën voor gewoontes	18
10. Je plan van 30 dagen	20
Werkbladen	22
Tot slot	26