

Tiny Habits® 10 succesvolle gewoonte recepten voor ijzersterke gewoontes die je volhoudt. Ontworpen en wetenschappelijk getest door: BJ Fogg, PhD.

1. Nadat mijn voeten de vloer raken in de ochtend, zal ik zeggen: "Het wordt een geweldige dag!".
2. Nadat ik het toilet heb doorgespoeld, zal ik drie squats doen.
3. Nadat ik me klaar heb gemaakt voor bed, zal ik mijn telefoon opladen in een andere kamer dan mijn slaapkamer.
4. Nadat ik de douche aanzet om het water warm te laten worden, zal ik één deel van mijn lichaam rekken.
5. Nadat ik op de startknop van mijn koffiezetapparaat heb gedrukt, zal ik een gezonde snack in mijn tas doen.
6. Nadat ik aan mijn bureau ga zitten, zal ik mijn ogen sluiten en twee diepe ademhalingen nemen.
7. Nadat ik mijn laptop aanzet, zal ik een prioriteit voor de dag opschrijven.
8. Nadat ik thuis kom van mijn werk, zal ik mijn sportschoenen aantrekken.
9. Nadat ik de vaatwasser aanzet, zal ik een deel van het aanrecht afvegen.
10. Nadat ik mijn hoofd op het kussen leg 's nachts, zal ik denken aan één ding van die dag dat goed ging.