

Even Geen Alcohol

Dag 1

Vraag 1:

Hoeveel dagen van de 7 dagen wil jij Even Geen Alcohol drinken? Kruis aan

Ik drink

0

1

2

3

4

5

6

7

Even Geen Alcohol

van

(datum) t/m

(datum)

Aanvinken maar als het gelukt is!



maandag



dinsdag



woensdag



donderdag



vrijdag



zaterdag



zondag

Vraag 2: "Als, dan"

Je brein zit vol met gewoontes. Die gaan automatisch en kosten je weinig moeite. Ik help jou de komende dagen om het je brein zo makkelijk mogelijk te maken.

De kracht van een vinkje is groot, maar ook een beloning in het vooruitzicht hebben:

Dus schrijf in ieder geval 1 beloning hieronder voor jezelf op:

Als ik na 7 dagen  vinkjes heb gezet, dan beloon ik mijzelf met:

Vraag 3:

Wat is jouw motivatie om Even Geen Alcohol drinken?

ELI

spreker | schrijver | hoepelaar

Berichtje van ELI:

"Wat mij enorm heeft geholpen, en wat misschien zo ontzettend suf lijkt, is aanvinken wanneer ik een dag gehaald heb.

Ooit begonnen toen ik 10.000 stappen wilde zetten per dag, en dat heb ik ook toegepast op Even Geen Alcohol.

Ik kocht een weekkalender bij Kruidvat, 1 groene stift en vinkjes zetten maar.

Psychologisch gezien werkt dit net zoals de sticker van vroeger in de klas als je een tafel uit je hoofd kende. Of de sierlijke krul van de juf.

Je brein voelt: hé, gelukt!

Ook heb ik op dit gebied veel geprobeerd. Ik zette bijvoorbeeld een rood kruis als het niet gelukt was.

Dat werkte totaal niet. Er kwam een hoop demotivatie erbij en negativiteit van een gevoel van falen. Dus:

Simple as that: groene vinkjes zetten. Krulletjes of smileys of JA schrijven, mag natuurlijk ook. Helpt je brein enorm!"

