

Habit Tracker

Begin januari zien we een piek in **goede voornemens**, maar het volhouden blijft vaak een uitdaging. Een habit tracker kan hierbij het verschil maken omdat je gericht en gestructureerd met je goede voornemens aan de slag gaat.



Schrijf de nieuwe gewoonte die je wilt ontwikkelen op en **vink elke dag af** of het je gelukt is om deze uit te voeren. Dit eenvoudige proces helpt je om gefocust te blijven en vergroot de kans op succes.

De habit tracker maakt het grotere patroon zichtbaar, zodat incidentele 'missers' in perspectief blijven, en helpt je bewust te worden van triggers en patronen in je gedrag. Door hier dagelijks even bij stil te staan, zet je stappen richting **duurzame verandering**.

Met de TWEG habit tracker heb je een bewezen en gebruiksvriendelijke tool in handen, die eenvoudig is aan te passen aan jouw persoonlijke doelen en ritme om nieuwe, positieve gewoontes te ontwikkelen.

Zoek je inspiratie voor goede voornemens? Op de volgende pagina vind je een **inspiratielijst** om uit te kiezen.

Inspiratielijst goede voornemens 2025

Beginnen mediteren

Persoonlijke ontwikkeling

Meer bewegen

Meer tijd met familie en vrienden doorbrengen

Meer water drinken

Minder schermtijd

Georganiseerder leven

Vaker nee zeggen

Positiever in het leven staan

Vaker op reis gaan

Slaapritme verbeteren

Iets creatief doen

Minder alcohol drinken

Minder roddelen

Minder shoppen

TWEG

Habit Tracker

Gewoonte: _____

		maand											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
dag	1												
	2												
	3												
	4												
	5												
	6												
	7												
	8												
	9												
	10												
	11												
	12												
	13												
	14												
	15												
	16												
	17												
	18												
	19												
	20												
	21												
	22												
	23												
	24												
	25												
	26												
	27												
	28												
	29												
	30												
	31												

Notities